TERCIA MATA PAR, AL ESTILO YADHIRA. ELLA PUEDE CON TODOS PÁG. 32

H®

PARA HOMBRES

LEVÁNTATE Y ANDA
¡QUE NO TE ATAQUE LA DEPRESIÓN!

EL PORNO SUCIO SE FILMA EN CASA
NI PARIS, NI MICHELLE, NI PAMELA
TÚ SERÁS LA ESTRELLA

JUEGO DE PELOTAS
BALLBUSTING
EXCITACIÓN A PATADAS
¡CONÓCELO!

¡QUÉ OJOS!

ADRIANA FONSECA

MIRADA DE TENTACIÓN

NUESTRA PROMESA





FUZZ
¡CHIQUITA! ROCKSTAR



OCTUBRE 2007
ISSN: 1665-2274



Oc¦ubre
ı0.101
hextremofull.blogspot
H®
PARA HOMBRES
POR
ALFREDO CEDILLO
FOTO
URIEL SANTANA
MODA
LALO PÉREZRIVERA
MAQUILLAJE Y PEINADO
ÁLEX LÓPEZ
PRODUCCIÓN
VERANIA PÉREZ
/ ALAN YEE
AUDIOVISUAL
BE PRODUCTIONS
BY PICOS
ADRIANA
FONSECA
01
H

Contenido 07 Octubre



PARAHOMBRES





PARA HOMBRES®

DIRECTORA EDITORIAL **Verena Bormann**
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO **Alfredo Cedillo**
ASISTENTE DE DIRECCIÓN EDITORIAL **Angélica Uriarte**

COORDINADOR DE FOTOGRAFÍA **Alan Yee**
ASISTENTES DE FOTOGRAFÍA **Erick Cereno, Héctor Velasco**

EDITORIAL
EDITOR **Rodrigo Álvarez**
EDITOR JR. **René Téllez**
COORDINADORA EDITORIAL **Luz Carmen Meraz**
REDACCIÓN **José Luis Amador**
CORRECCIÓN DE ESTILO **Carla Montaño**

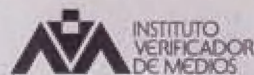
ARTE Y DISEÑO
DIRECTORA DE ARTE **Laura Moreno**
EDITORES GRÁFICOS **Manuel Díaz, José Luis Alcázar**
DISEÑO **Stuart Echeverría**
RETOQUE DIGITAL **David Saldaña**
ILUSTRACIÓN **Ricardo Camacho, Guillermo Piña, Óscar Quezada**
TRÁFICO Y PREPRENSA **Rodrigo de la Vega**

MODA
EDITOR DE MODA **Lalo Pérezrivera**

COLABORADORES
Begoña Llanos, Luis A. Vázquez, Gianfranco De Cesco, Rafael Aviña, Daniel Higa, Marco Maximiliano, Enrique Blanc, Alonso Luna, Claudia Cortazar, René Muñoz, Ivette Romero
e-mail: revistah@notmusa.com.mx



DIRECTOR GENERAL **Carlos Flores**
DIRECTOR DE PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DESARROLLO **Roberto Khalil**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **Lutz T. Keferstein**
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN **Arturo Torres**
DIRECTOR DE PREPRENSA **Javier Munguía**
GERENTE COMERCIAL REVISTAS MASCULINAS **Carlos Ostos**
GERENTE ADMÓN. VENTAS **Guadalupe Arredondo**
GERENTES DE MERCADOTECNIA **Abril Canedo, Arantza Carvallo**
EJECUTIVOS DE VENTAS
Sergio Ramírez, Rodrigo Longo, José Antonio Prida, Víctor Campos
ASISTENTE DE DIR. COMERCIAL **Guadalupe Carrasco**



H PARA HOMBRES®. CERTIFICADO DE LICITUD DE TÍTULO No. 11157. CERTIFICADO DE CONTENIDO No. 7786. RESERVA: 04-1999-072910272700-102. EDITADO POR: NOTMUSA, S.A. DE C.V., PERIFÉRICO SUR N° 4293, COL. JARDINES EN LA MONTAÑA, C.P. 14210, MÉXICO, D.F., TELS. 91-40-95-00. FAX: EXT. 2101. IMPRESA EN SPI (SERVICIOS PROFESIONALES DE IMPRESIÓN, S.A. DE C.V.), MIMOSAS N° 31, COL. SANTA MARÍA INSURGENTES, C.P. 06430, MÉXICO, D.F., TEL. 55-97-79-66. DISTRIBUIDO POR UNIÓN DE VOCEADORES Y EXPENDEDORES DE LOS PERIÓDICOS DE MÉXICO EN EL D.F. DISTRIBUIDO POR PUBLICACIONES CITEM, S.A DE C.V. EN EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA. DISTRIBUIDO POR CORPORACIÓN SILCRES, S.A. DE C.V. EN EL EXTRANJERO. AV. AÑO DE JUÁREZ #84 COL. GRANJAS SAN ANTONIO, MÉXICO D.F., DEL. IZTAPALAPA, TEL. 85-03-93-08. FECHA DE IMPRESIÓN: 25 DE SEPTIEMBRE DE 2007. PRINTED IN MEXICO.

CASILLERO PERSONAL

NOMBRE: *Jennifer Anne Garner.*
CUMPLEAÑOS: *17 de abril (Aries).*
CIUDAD DE NACIMIENTO: *Houston, Texas, EE.UU.*
ESTATURA: *1.75 m.*
ESTADO CIVIL: *Casada*
PELÍCULAS QUE SE ENCUENTRA FILMANDO: *Be with you.*
FRASE CÉLEBRE: *"Mi madre me decía que la felicidad es responsabilidad de cada uno".*

Jennifer Garner debutó en el séptimo arte con la película *Cosecha de fuego* (1996), le siguieron otras breves participaciones, pero fue hasta el año 2000 cuando destacó con la serie de tv *Alias*, donde interpretó el papel de la sensual espía Sydney Briston, lo que le valió un Globo de oro en 2002. Otras películas que ha filmado son: *¡Hey!, ¿dónde está mi auto?* (2000), *Perl Harbor* (2001), *Atrápame si puedes* (2002), *Daredevil* (2003), *Si yo tuviera 30* (2004), *Elektra* (2005), *Las vueltas de la vida* (2007), entre otras. Estudió Ballet e Ingeniería Química, pero no completó la carrera porque decidió actuar. Actualmente es una de las actrices más solicitadas y cachondas de Hollywood. Próximamente la disfrutaremos en la cinta *El reino*, ¡no te la pierdas!

Seducción Jennifer Garner

FOTO CORTESÍA UNIVERSAL PICTURES



En su firma de autógrafos, Claudia Lizaldi logró reunir a más de 2 mil 500 personas.

HKR Tu Mail

Manda tus comentarios a **revistah@notmusa.com.mx** Para suscripciones y números anteriores marca sin costo al 01800-3006686 (Int.) y 91409539 (D.F.)

CLAUDIA ROMPE CORAZONES Y LOS DEJA FASCINADOS

Muchas felicidades por las 100 portadas. La edición de Claudia Lizaldi es de lo mejor, las fotos están estupendas, es una hermosura de mujer, mi sueño hecho realidad. Mil besos para ella —cómo envidio a sus fotógrafos y maquillistas, pero tenía que ser Doctor—. MARCO ANTONIO RAMÍREZ

Gracias por hacer realidad mi sueño de tener en **H** a Claudia Lizaldi, estoy profundamente enamorado de ella, a su lado las demás famosas son simples mortales que no tienen ni el 1% de su belleza, me gusta tanto que compré 10 ejemplares de la revista. Por otro lado, ya deberían tener página de Internet, no es posible que a estas alturas no cuenten con una.
Espero que lleguen a otros 100 números más, saludos. KHALVIN Z.

Mis más sinceras felicitaciones, ahora sí no se sacaron un 10, sino un 100 con la publicación de septiembre. Claudia Lizaldi es bellísima y, como bien dicen en su portada, la mujer perfecta. No cabe duda que son la mejor revista para hombres. ÁNGEL ORTIZ

RESPUESTA DEL EDITOR: En todos los aspectos Claudia es una reina, no por nada apareció en nuestra portada 100. En cuanto a la página de Internet, estamos trabajando en ella; sin embargo, por el momento pueden visitar el blog **www.hparahombres.blogspot.com**



FASCINADO

Son la revista más *cool* de su género. Llevo tiempo comprando **H** y todo iba muy bien hasta los números de junio y julio, la verdad no compré esas ediciones porque no conocía a las niñas de la portada, pero qué sorpresa tan grata me llevé el mes de agosto al encontrarme en su revista a una de las niñas más lindas de todo el medio artístico: Mariana Seoane —mamita— ¡Muchas gracias por este regalote y por ser una verdadera revista para caballeros, no para gañanes de quinta! EL MINI

RESPUESTA DEL EDITOR: No es por presumir, pero al momento de escribir la respuesta estaba viendo las fotos que le hicimos a Mariana para **Extremo**, y si te gustó en la edición regular, con éstas te vas a ir de espaldas. Saludos.

QUEJOSO

Su revista es excelente; sin embargo, en los últimos números, en la sección de Casillero, se ocupan de temas propios de las publicaciones de chismes. Si quisiéramos saber de eso compraríamos otro tipo de revistas, **H** es para hombres, no para chismosos o señoras telenoveleras. Todavía son la mejor revista, pero cuiden ese aspecto. JULIÁN MORALES

RESPUESTA DEL EDITOR: Evidentemente los chismes son lo que menos nos importa. La idea de la sección Parpadeo es mostrar fotos de celebridades sin censura ni trucos —lo que nos diferencia de las revistas femeninas—. La información que proporcionamos es solamente para ubicarlas y ofrecer el contexto de la foto, así que olvídate del chisme y disfruta las imágenes.

100 MESES DE HMANÍA

Saludos a los encargados de hacer esta magnífica revista que tiene lo que a los hombres nos gusta: mujeres, mujeres y más mujeres. Se sacaron un diez con Mariana Seoane —hasta mi papá me pidió la revista para verla—. Quiero sugerirles a Andrea García como portada y pedirles que publiquen mi mensaje para demostrarle a mi jefa que esta publicación está abierta a adolescentes y adultos. Felicidades por su número 100. ¡Que sean muchos más!
ERNESTO ALEJANDRO CRUZ

Gracias a Yadhira, que con sus letras me ha dado las noches más intoxicantes de mi vida.
Por brindarme la posibilidad de conocer a las musas que ustedes nos dan cada mes.
Por ser 100% mexicanos.
Por llevar las revistas para caballeros al **Extremo** y darnos más de las mujeres que nos parecen inalcanzables.
Por hacer portafolios artísticos y profesionales que desbordan sensualidad y erotismo.
Por ofrecer temas interesantes que nos hacen comprar la revista por algo más que las fotografías de las artistas.
Por eso y más... a todos los que han hecho más bella nuestra vida durante más de 100 meses, sólo les puedo decir: ¡GRACIAS!
JONATHAN ALPHA

RESPUESTA DEL EDITOR: No, gracias a ustedes. Aunque sabemos que somos los tipos más envidiados de México, y que trabajar en **H** es lo más chingón, estos comentarios ha-

VICHY
LABORATOIRES
HOMME

Protege tu piel con Vichy

Desde 1986, Laboratorios Vichy se ha preocupado por cuidar la piel de los hombres, a través de una línea de productos que le aportan a tu rostro vitaminas y minerales diariamente. Así que no lo ovides, mantén bajo control la grasa, el brillo y las imperfecciones, utilizando su extensa gama de tratamientos.

Gracias al grosor de la piel pasamos más tiempo sin tener arrugas, pero conforme avanza el tiempo esa barrera se debilita y como consecuencia aparecen las arrugas y la flacidez; por si fuera poco, con el rasurado diario, la piel se deshidrata, haciendo que pierda color y vitalidad.

¿CÓMO MATIZAR EL BRILLO?

La vida diaria incluye estrés, cansancio y contaminación, lo que estimula la producción de sebo en exceso, y por ende, los poros se dilatan y aparecen zonas de brillo; asimismo, al contacto con el aire, el sebo puede reaccionar, oxidándose y volviéndose negro. Si el rostro brilla, la piel es menos nítida, ¿qué debes hacer?, probar el tratamiento hidratante purificador **Controle CG** de Laboratorios Vichy, que ataca la grasa las 24 horas del día. Aparte de todo, su vitamina Cg (prueba in vitro) brinda frescura inmediata, matifica, cierra los poros y reduce los efectos cutáneos. Pruébalo y conseguirás una piel limpia y perfecta en menos de lo que esperas. ¡Adquiérelo en Sanborns por sólo 209 pesos!





53% DE HOMBRES DE ENTRE 20 Y 30 AÑOS DE EDAD SON PROPENSOS A TENER BARROS EN EL ROSTRO.

31% POSEE PUNTOS NEGROS.

19% TIENE BRILLO EN EL ROSTRO.

8% CUENTA CON POROS DILATADOS.

La risa producida por las cosquillas no es la misma que la creada por la comedia.



INFIDELIDAD

Un día un hombre recibe una llamada anónima, en la que le dicen que su mujer lo engaña con un tal Fernando. Éste decide investigar, por lo que al otro día se para en la esquina para espiar y observa que llega un tipo alto, atlético y rubio, por lo que se esconde atrás de la puerta para ver. Fernando se saca la chaqueta revelando unos hombros poderosos; luego, se saca la camisa y muestra un torso perfecto y sin un gramo de grasa. La mujer, por su parte, se quita la blusa y le cuelga la lonja; al soltarse el sostén se le caen los senos hasta el ombligo y ni hablar del trasero celulítico y aguado.

El marido afligidísimo esconde la cara entre las manos y murmura:

- PUTA MADRE, ¡qué pinche vergüenza con el Fer!

LA CÁRCEL

OCTUBRE 2do. lugar ENVIADO POR: Isaac Abadi

Una mujer se despierta en la noche y descubre que su esposo no está. Exaltada va en busca de él, a quien encuentra sentado en la cocina, tomando café y con la mirada triste.

En eso, ella observa que cae una lágrima de sus ojos, por lo que le pregunta:

-¿Qué sucede?

El marido deposita la taza de café sobre la mesa, la mira y le pregunta:

-¿Recuerdas cuando tu padre nos pescó cogiendo en el coche y me dijo: "o te casas con mi hija o te meto a la cárcel 20 años?"

-Sí, lo recuerdo, —le contesta la esposa intrigada—.

El marido se quita la lágrima de la mejilla y dice:

-¡Hoy hubiera salido del pinche bote y sería libre!

PRUEBA DE FERTILIDAD

Un anciano llega con el Doctor a hacerse una prueba de fertilidad, éste le da un frasco y le pide que entre al baño. Pasan horas hasta que sale el viejito diciendo:

-¡Ay Doctor!, estuve una hora con la mano izquierda, otra con la derecha, otra con las dos, hasta mi mujer lo intentó con la boca y ¡todavía no podemos abrir el frasquito!

¿DÓNDE ESTÁ DIOS?

Una pareja tenía dos niños, uno de 8 y otro de 10 años, quienes siempre estaban metiéndose en problemas y sus padres sabían que si alguna travesura ocurría en su colonia, sus hijos estaban involucrados. La mamá escuchó que el sacerdote era bueno disciplinando niños problema, así que le pidió que hablara con ellos. El sacerdote aceptó, pero pidió verlos por separado, así que la mamá envió primero al más pequeño.

Éste le preguntó al chiquillo:

-¿Dónde está Dios, hijo?

El niño boquiabierto no respondió.

Así que el sacerdote repitió:

-¿Dónde está Dios?

De nuevo el niño no contestó.

Entonces, el sacerdote subió el tono de su voz, agitó su dedo apuntando frente a la cara del niño, y gritó:

-¿Dónde está Dios?

El niño asustado salió corriendo hasta su casa y le dijo a su hermano:

-¡Ya valió madre! ¡Dios se perdió y el padre cree que nosotros lo tenemos!

LA YOLANDA

Un tipo se encuentra con una callejera a la que le pregunta en tono libidinoso:

-¿Cuánto, nena?

-Dos mil pesos, —responde ella—.

-Te doy cinco mil pesos, si me haces lo mismo que la Yolanda.

-¿Cinco mil?, responde ella con notable sorpresa.

-Sí, pero siempre y cuando me hagas lo mismo que me hace la Yolanda.

Acuerdan el precio y se van al hotel, tras haberle hecho un trabajo completísimo, ella se viste y le dice:

-Son cinco mil pesos.

Y en eso él responde:

-¿No vas a hacerme lo que me hace la Yolanda?

Y ella le pregunta extrañada:

-¿Qué es lo que te hace esa loca?

-¡Me fía!



Mándanos tus mejores chistes a la dirección electrónica chistes_h@notmusa.com.mx o por fax al 9140-9500, Ext. 2201, y si es el más divertido que recibamos, te ganarás $1,500; si es el segundo, te llevarás $1,000, además de la publicación de los mismos. Si tu nombre aparece en esta página comunícate al Tel. 9140-9500, Ext. 2108.

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

Parpadeamos 25 mil veces al día.

OCTUBRE 07

+++ CONOCE LO QUE SUCEDIÓ DÍA POR DÍA EN UN MES COMO ÉSTE.

01

SE PUBLICA EL "DIARIO DE MÉXICO", PRIMER PERIÓDICO DEL PAÍS.

02

1856. DARWIN VUELVE A INGLATERRA A BORDO DEL *HMS BEAGLE* TRAS EXPLORAR LAS GALÁPAGOS.

03

PELÉ SE RETIRA DEL SANTOS DESPUÉS DE UNA EXITOSA CARRERA Y VARIOS TÍTULOS.

04

1824. SE PROCLAMA LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA.

05

1813. EL CURA JOSÉ MARÍA MORELOS Y PAVÓN DICTA LA ABOLICIÓN DE LA ESCLAVITUD.

¿Comiste cebolla?

No'más tantito...

Aroma a la mexicana

Por iniciativa del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz", científicos realizarán un estudio en mexicanos para medir el impacto de feromonas en la selección de pareja. La investigación se hará con grupos-muestra de hombres y mujeres entre 18 y 30 años, con el fin de valorar el papel de las feromonas en sus niveles de atracción hacia el género opuesto. La iniciativa es novedosa toda vez que está enfocada no sólo a cuantificar el impacto de las feromonas a nivel neurofisiológico, sino la importancia de este tipo de comunicación, invisible y silenciosa, en el desarrollo cultural. Históricamente el olfato se ha relacionado con la lujuria, la impulsividad sexual y el rechazo, por el poco uso de los olores en la sociedad. En ese sentido, se entiende a las feromonas como los compuestos utilizados para la comunicación intraespecífica, es decir, entre individuos de la misma especie. ¿Cómo se diferencia esa interacción entre la misma especie, pero distinta raza y hábitat? Pronto lo descubriremos.

¡Puros corazones rotos!

En los últimos años, las enfermedades cardíacas son la primera causa de muerte entre la población mexicana. Según el Doctor Enrique Gómez Álvarez: "cada ocho segundos, muere un mexicano de enfermedad cardiovascular ocasionada por la obesidad, un problema que afecta a más de la mitad de la población; lo más grave es que cada vez más jóvenes entre 14 y 30 años son víctimas de este padecimiento". De acuerdo con algunos estudios, el corazón humano pude funcionar hasta 120 años, pero la falta de ejercicio y los malos hábitos nutricionales, así como todo tipo de adicciones, lo perjudican terriblemente. Por esa razón los especialistas recomiendan fomentar buenos hábitos alimenticios en la infancia, evitar adicciones al tabaco, el alcohol y las drogas, así como hacer ejercicio de manera regular. Es muy importante seguir estas recomendaciones para reducir el riesgo.

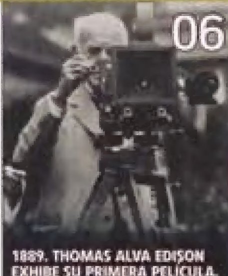
NUMERALIA

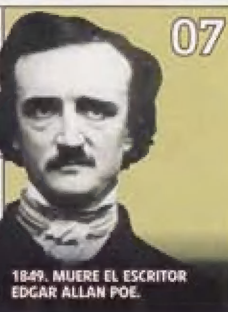
30
Porcentaje de hombres que mueren por cirrosis hepática.

El pelo del cuero cabelludo crece 3 mm cada tres días.

OCTUBRE 07

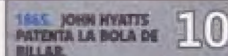
+++ ESTE MES DÍA POR DÍA


06
1889. THOMAS ALVA EDISON EXHIBE SU PRIMERA PELÍCULA.


07
1849. MUERE EL ESCRITOR EDGAR ALLAN POE.


08
1967. EN BOLIVIA ES HERIDO ERNESTO "CHÉ" GUEVARA.


09
1547. NACE MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA, AUTOR DE *EL QUIJOTE DE LA MANCHA*.

10
1865. JOHN HYATTS PATENTA LA BOLA DE BILLAR.


Al buen entendedor...

Para salvar un noviazgo o un matrimonio es mejor realizar acciones positivas que hablar con la pareja. —¿Será?— Bueno, eso dicen los especialistas y, aunque el diálogo es indispensable para el buen funcionamiento de una relación, según investigadores estadounidenses, esto no sirve. De acuerdo con Patricia Love y Steven Stosny, escritores y terapeutas de pareja, "hablar sobre una relación no la mejora, la empeora". Basta recordar a Gabriel García Márquez, quien ante la televisión francesa dijo que si alguien quería que su matrimonio no funcionara, debía dialogar al respecto. O, en el plano de los cómics a Lorenzo y Homero que por décadas han sufrido ante las peticiones de diálogo de Pepita y Marge. La nueva terapia consiste en destacar los puntos positivos por encima de los negativos y en hacer que los dos refuercen lo bueno con pequeñas acciones. Se hace énfasis en fortalecer las áreas que los mantienen unidos para recuperar el tiempo en pareja, volver a hacer las actividades como ir al cine, salir con amigos, tomar vacaciones juntos y tratar de mejorar su vida sexual. Bien dicen por ahí que al buen entendedor, pocas palabras.







No más rechonchos

Durante mucho tiempo se ha culpado a los videojuegos de fomentar la ociosidad y producir millones de panzones alrededor del mundo; sin embargo, Alasdair Thin, un investigador de la Universidad *Heriot-Watt*, en Edimburgo Escocia, demostró que algunos títulos en los que se usan novedosos controles, implican tal movimiento del cuerpo que se realiza un esfuerzo físico similar al de una caminata rápida. "Comparamos los ritmos cardíacos promedio de cada sujeto, con el rango de ritmo cardíaco del ejercicio recomendado por el *American College of Sports Medicine's* y descubrimos que estos videojuegos son un efectivo ejercicio físico", aseguró el especialista. Lo anterior prueba que es posible ser aficionado a las consolas y al mismo tiempo mejorar nuestra condición física, así que... ¡A jugar!

Rapidines

INHALA... ¡EXHALA!
Aunque no lo creas, el oxígeno es el elemento más abundante de la corteza terrestre; casi la mitad (47%) es oxígeno (en diversos compuestos). En cambio, sólo el 21% de la atmósfera está formado por dicho elemento. Curiosamente, también hay más oxígeno en el mar que en el aire.



En China, los menores de edad sólo pueden usar sus videojuegos tres horas al día.

OCTUBRE 07

+++ EST... POR DÍA

11 1990. OCTAVIO PAZ ES GALARDONADO CON EL PREMIO NOBEL DE LITERATURA.

12 1492. CRISTÓBAL COLÓN DESEMBARCA EN UNA DE LAS ISLAS DE LAS BAHAMAS.

13 SE ESTRELLA UN AVIÓN URUGUAYO EN LA CORDILLERA DE LOS ANDES CON 45 PERSONAS A BORDO (MUEREN 29).

14 1813. EL AYUNTAMIENTO DE CARACAS LE CONFIERE A SIMÓN BOLÍVAR EL TÍTULO DE "LIBERTADOR".

15 1947. UN PELOTÓN DE EJECUCIÓN FUSILA A LA CELEBRE ESPIA Y BAILARINA MATA-HARI.

Jarochos de otro planeta



Científicos de la UNAM y de la NASA están utilizando la ladera del Pico de Orizaba, en Veracruz, para determinar si es posible plantar árboles en Marte, su objetivo es convertir al planeta rojo en un lugar habitable. El volcán fue seleccionado para realizar este experimento porque es el único sitio en el mundo en donde la vegetación se desarrolla a más de 4,200 metros de altura. Los investigadores aseguran que hacer crecer árboles en el suelo marciano es crucial, pues de esa manera podrían lograr el calentamiento del planeta y generar las condiciones necesarias para crear una atmósfera capaz de sustentar vida. "Aunque esto parezca ciencia ficción, lo estamos considerando en forma muy seria", dijo Rafael Navarro-González, quien ha pasado nueve años estudiando los pinos del Citlaltépetl (Pico de Orizaba). "Tenemos experiencia calentando nuestro planeta con gases invernadero, pero en Marte lo podemos hacer de manera más eficiente, con gases más poderosos", añadió. Hasta no ver...



Operación rescate

Aunque en la vida real los iraníes no tengan la capacidad militar para enfrentar a EE.UU., en el mundo virtual han encontrado la forma de vencer a sus enemigos. La Organización de Estudiantes Islámicos de Irán, ha desarrollado un videojuego en donde un grupo militar se infiltra en Israel para rescatar a dos científicos secuestrados por fuerzas gringas en Irak, y a tres diplomáticos desaparecidos en Líbano. El juego *Operación Especial 85: Rescate de Rehenes*, ha sido autorizado por el presidente Mahmud Ahmadinejad, para hacerle entender a los jóvenes la importancia de la defensa de la patria. Sí, claro.

Tamagochi a la mexicana

Tres estudiantes del Poli crearon un perro virtual tridimensional bautizado como "Poligochi", con el que quieren "generar consciencia en niños, jóvenes y adultos acerca de la responsabilidad que implica tener una mascota". El Instituto Politécnico Nacional (IPN) detalla que para que la mascota alcance la edad máxima se requiere que el usuario controle adecuadamente los niveles de sus necesidades básicas. Asimismo, quien posea esta singular mascota, puede hacer cosas como silbar a su perro, sacarlo de paseo, regañarlo, castigarlo, darle de comer o acariciarlo, ya que fue desarrollado con base en técnicas de computación afectiva, inteligencia artificial, redes neuronales y sistemas de programación de algoritmos. Su estado de ánimo —que con otro "Poligochi" de distinto sexo puede llegar a tener cachorros— depende de lo bien que se le trate, que en el mejor de los casos, prolonga su vida año y medio.



El polvo está compuesto en su mayoría por células de piel muerta.

OCTUBRE 07

ESTE MES DÍA POR DÍA

16

SE CELEBRA EL PRIMER CONCURSO MUNDIAL DE VELOCIDAD DE LOCOMOTORAS EN UN TRAMO DE LA LÍNEA LIVERPOOL-MANCHESTER.

17



1849. MUERE FREDERIC CHOPIN, COMPOSITOR POLACO.

18

UN CICLÓN ARRASA EL SUR DE MÉXICO DEJANDO COMO SALDO MÁS DE 500 VÍCTIMAS.

19

COMIENZA EL EMBARGO COMERCIAL ESTADOUNIDENSE CONTRA CUBA.

CUBA

20

1976. MARADONA DEBUTA EN LA PRIMERA DIVISIÓN CON EL ARGENTINOS JUNIORS.

MARADONA

¡Erecto y bien prendido!



Por ahorrar energía, los seres humanos evolucionamos para caminar erectos. Ésa es la conclusión a la que llegaron un grupo de científicos encabezados por el profesor David Raichen, de la facultad de antropología de la Universidad de Arizona. Para obtener dichos resultados, los especialistas realizaron un experimento que consistía en comparar el esfuerzo físico realizado por un grupo de seres humanos y otro de chimpancés —que caminan apoyados en sus patas y nudillos— sobre una caminadora. Según los investigadores, los primates manifestaron un mayor gasto de energía cuando se apoyaron en sus cuatro extremidades, que cuando lo hicieron sobre dos patas; por lo tanto, determinaron que la raza humana evolucionó para dosificar su esfuerzo al caminar y poder manipular el mundo al tener libres las manos. "Nosotros vemos la evolución del bipedismo como uno de los primeros eventos que llevó a los homínidos (primeros hombres) por el camino hacia volverse humanos", declaró Raichen.

NUMERALIA

7,500

No más mordidas



No acepta sobornos, es bien educado y siempre vela por la seguridad de los ciudadanos... no, no estamos hablando de un policía mexicano sino de un robot ruso que bien podríamos importar y olvidarnos de la corrupción. Mide 1.80 metros, tiene cinco cámaras, un botón de llamada de auxilio y puede dictar instrucciones elementales como invitar a los consumidores de alcohol a abandonar la vía pública y volver a sus casas, explicó el diario oficial ruso *Rossiskaia Gazeta*. De esta maravilla creada en Moscú, solamente existe un ejemplar —aunque la lluvia lo dañó el primer día de trabajo—; no obstante, El R. BOT 001 —como lo llaman— es un excelente intento por mejorar la seguridad.

Ojos cibernéticos

Poder leer una etiqueta en un comercio o el programa de un concierto ha dejado de ser una fantasía para los ciegos gracias a un lector portátil que es capaz de traducir el texto al *braille* de forma instantánea. Este aparato es del tamaño de un ratón de computadora, pesa 120 gramos y cabe en la palma de la mano. Raoul Parienti, el ingeniero francés que lo creó, afirma: "Cuando se desplaza el aparato sobre un texto, una microcámara numérica escanea las letras y transmite las imágenes al procesador que controla una unidad *braille* situada bajo el índice del usuario". El aparato costará 46 mil pesos y pronto estará a la venta. ¿Quién podrá comprarlo?



OCTUBRE 07

ESTE MES DÍA POR DÍA

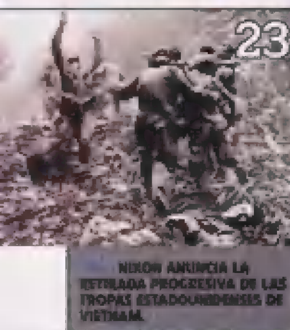
21

NACE ALFREDO NOBEL, INVENTOR DE LA DINAMITA Y CREADOR DEL PREMIO NOBEL.

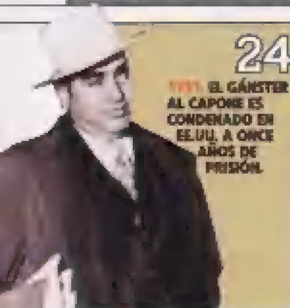


22

1922 COMIENZA LA DICTADURA FASCISTA DE MUSSOLINI.



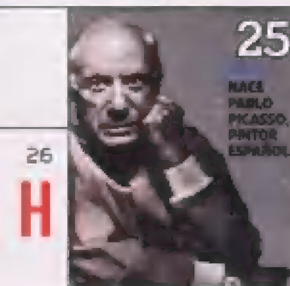
23



NIXON ANUNCIA LA RETIRADA PROGRESIVA DE LAS TROPAS ESTADOUNIDENSES DE VIETNAM.

24

1931 EL GÁNSTER AL CAPONE ES CONDENADO EN EE.UU. A ONCE AÑOS DE PRISIÓN.



25

NACE PABLO PICASSO, PINTOR ESPAÑOL.

Despilfarrado escatológico



En Japón, un misterioso hombre [illegible] sobres con dinero en los baños públicos de [illegible] las ciudades del país. Los 10 mil yenes (600 pesos) [illegible] un sobre acompañados por una carta en donde [illegible] hacer buenas acciones. Hasta el momento, el donador anónimo ha dejado 4 millones y medio de yenes (270 mil pesos), y en la nación del sol naciente se especula si se trata de un funcionario público jubilado o de alguien que intenta formar una secta. Lo más curioso del caso es que la mayoría de las personas que han encontrado los sobres se han dirigido a la policía para devolverlos por si alguien los reclama —¡qué [illegible]!—, en caso contrario las autoridades tienen la misión de donarlo a obras comunitarias.



¡Censurado!

El gobierno español aprobó una ley que le otorga a los príncipes de Asturias un apoyo de 2 mil 500 euros al mes para la manutención de cada una de sus hijas, en respuesta, la revista española de moneros *El jueves*, publicó en su portada un cartón en donde aparecen dos personajes —claramente identificables como los príncipes Felipe y Letizia— teniendo relaciones sexuales. En la imagen, el hombre dice: "¿Te das cuenta? Si te quedas preñana... ¡Esto va a ser lo más parecido a trabajar que he hecho en mi vida!" La publicación causó tal conmoción entre la sociedad española, que el juez Juan del Olmo prohibió la difusión del semanario y ordenó retirar de las tiendas todos los ejemplares, pues además, consideró que la revista había violado dos artículos del código penal español que prevén hasta dos años de cárcel a quien calumnie o injurie la imagen del rey o de cualquiera de sus ascendientes o descendientes. ¡Qué fresas, ni aguantan nada!

Afrodisiaco arácnido

Si la llegada del Viagra cambió la vida de miles de hombres, el descubrimiento de científicos israelitas podría alegrar a muchas más personas por económico. El proyecto comenzó cuando algunos especialistas se dieron cuenta que los hombres que llegaban a atenderse por una picadura de araña presentaban erecciones prolongadas. Así, los investigadores del hospital de Rambam, en Haifa Israel, están trabajando en un antídoto cuya base es el veneno de arañas como la viuda negra y la *phoneutria nigriventer*, originaria de América del Sur. El producto final aún no está listo y, evidentemente, nadie debe provocar una picadura a propósito, pues el veneno por sí solo es mortal.



Las 7 maravillas del mundo fueron nombradas por primera vez en el siglo II a.C.

OCTUBRE 07

ESTE MES DÍA POR DÍA

26
EMPIEZAN A DAR VISITAS GUIADAS A LA PRISIÓN DE ALCATRAZ.

27
1990. SE DESCUBRE UNA NUEVA GALAXIA 60 VECES MAYOR QUE LA VÍA LÁCTEA.

28
SE FUNDA LA UNIVERSIDAD DE HARVARD.

29
1787. SE ESTRENA EN PRAGA *DON GIOVANNI*, DE MOZART.

30
MUERE PEDRO VARGAS, CANTANTE POPULAR MEXICANO.

31
1846. SE CELEBRA POR PRIMERA VEZ EL *HALLOWEEN* EN EE.UU., PROVENIENTE DE IRLANDA.



Spencer Tunick lo vuelve hacer

Tras haber encuerado a miles de personas en las principales ciudades del mundo, el fotógrafo estadounidense se unió a la organización *Greenpeace* para realizar una foto en un glaciar de los Alpes Suizos, con la intención de crear consciencia sobre el calentamiento global y sus consecuencias, pues según los ambientalistas las imágenes simbolizan "la vulnerabilidad de los glaciares y la fragilidad del cuerpo humano". A pesar de que aún no sabemos si este proyecto arrojará los resultados esperados, lo cierto es que Tunick, contra todos los pronósticos, ha vuelto a reunir a cientos de personas y se ha convertido, oficialmente, en el hombre que ha visto más viejas encueradas. ¡Suertudote!

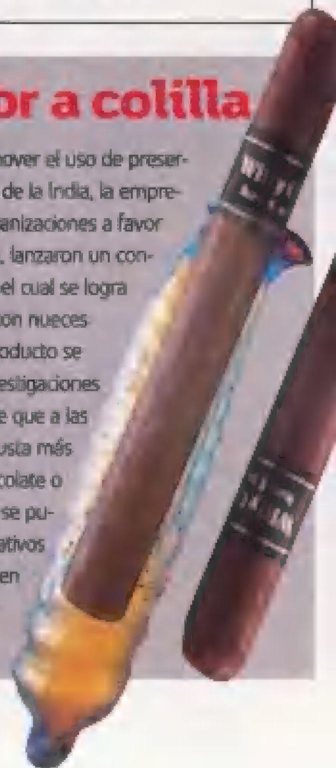
Al-faro de esperanza



El Linfoma es un tipo de cáncer que se genera en los ganglios linfáticos, afectando el cuello, axilas e ingle; sin embargo, es curable. Gerardo Alfaro, comentarista de espectáculos, sufre esta enfermedad. En el acto que conmemora el Día Mundial del Linfoma (15 de septiembre), declaró: "No solamente soy yo, hay miles de personas". Gerardo tiene la enfermedad en un nivel avanzado (fase cuatro) y de la garganta se le ha extendido al tórax y estómago. Sobrellevar el padecimiento no ha sido fácil porque además de que es delicada, es costosa (los medicamentos cuestan 52 mil pesos). Para quienes desean aportar o requieren algún tipo de apoyo pueden contactar a la FUNALINH (Fundación Nacional de Pacientes con Linfoma No Hodgkin, A.C.): funalinh@gmail.com Tel.: (0155) 5672 9045.

Con sabor a colilla

En un esfuerzo por promover el uso de preservativos entre los jóvenes de la India, la empresa *Hindustan Latex* y organizaciones a favor de la lucha contra el Sida, lanzaron un condón con sabor a tabaco, el cual se logra al mezclar hojas locales con nueces de betel. Este singular producto se creó después de que investigaciones arrojaran la conclusión de que a las prostitutas hindúes les gusta más ese sabor que el del chocolate o el plátano. Pese a lo que se pudiera pensar, los preservativos —que ya se distribuyen en toda la nación asiática— han sido un éxito.



Las hormigas emplean feromonas para indicar el rastro que lleva hasta la comida.

Cómo...

SOBREVIVIR A UN INCENDIO EN UN HOTEL DE PASO

Atiende con seriedad la alarma contra incendios del hotel y sigue las instrucciones de evacuación. Si el fuego está cerca, usa este procedimiento:

POR LUIS VÁZQUEZ

1 Siente la perilla de la puerta con la parte anterior de la mano. Si está demasiado caliente, ve al segundo paso y luego ve directo al quinto. Si sólo está tibia, sigue los pasos en orden.



2 Llena la tina con agua fría. Sumerge toallas, ropa de lavado, sábanas, etc. Coloca sobre tu boca y nariz una prenda mojada y otra en la cabeza.

3 Si el pasillo está lleno de humo, agáchate a unos 30 cm del suelo. Ve a la salida de emergencia y nunca utilices el elevador.

4 Si la puerta o la perilla están súper calientes, no la abras. Coloca toallas mojadas bajo ella, para que no entre el humo.

5 Intenta llamar a la recepción. O a las habitaciones en otro piso para que sepas las condiciones de otras áreas.

6 Apaga ventiladores o aire (AC). Si el fuego está en el piso de abajo, el humo podría penetrar la habitación a través de la ventana, así que déjala entreabierta. Si el fuego no está debajo de ti, ábrela a la mitad.

7 Haz una tienda de campaña cerca de la ventana, con toallas y sábanas mojadas. Olvídalo si el humo se está colando dentro del cuarto. Sujeta un extremo de la sábana o de la toalla a la ventana y permite que el otro lado caiga detrás de ti, de manera que puedas respirar aire de afuera. Las toallas te facilitarán la respiración.



8 Con una linterna o una toalla blanca haz señales. Espera a que llegue el equipo de rescate.

9 Si el aire en la habitación empeora y el rescate no da avisos de llegar, patea la pared de la habitación contigua. Los armarios son el mejor punto para tratar de atravesar. Una vez afuera reflexiona si por tu "calentura" valió la pena esta "calentadita".





TRÍO Caliente

Al oírlos entrar sentí cómo se humedeció mi ropa interior, mi vulva palpitó y mis pezones se pusieron erectos. Esperé en mi cuarto, dándome los últimos toques de maquillaje. "¡Yadhira, ¿están en la casa?!" era mi esposo llamándome. "¡Voy!" grité. Mi marido y su amigo continuaron hablando en voz queda, tanto, que mis pasos se oían claramente al descender de la escalera. Al llegar, me detuve un momento, mientras ellos me contemplaban con mi microfalda. Le di un beso en los labios a mi esposo. Él me lo devolvió demorándose más de lo acostumbrado, bajando sus manos hasta mis nalgas y acariciándolas, frente a su amigo. "¿Nos traes unas cervezas, mi vida?", pidió mi esposo. En la cocina me toqué por debajo de mi tanga blanca y metí los dedos entre los pliegues de mi vulva hinchada. Ambos estaban sentados en el sillón de la estancia. Al entregarle la cerveza a mi esposo, él levantó mi falda y dejó al descubierto mi ropa interior frente a su amigo. Comenzó a acariciar mi clítoris con su dedo pulgar y me dijo: "te siento muy caliente, amor… mi amigo acaba de confesarme que él se siente igual que tú". Abrió mi escote e hizo salir una de mis tetas. "quiero ver si mi amigo se siente atraído por ti, cariño". Luego, subió mi falda frente a la mirada atónita de su camarada y bajó mi tanga hasta la mitad de los muslos, colocó el pulgar de su mano izquierda presionando mi ano, y con la otra me dio un delicioso masaje tocando con dedos expertos todo mi sexo. Yo estaba jadeando para entonces. "¿Qué quieres que haga?", le pregunté. "quiero que le chupes la verga a mi amigo, mi amor; quiero ver cómo le haces una felación a otro hombre". Obedecí casi en estado de éxtasis, me hinqué frente al visitante y comencé a lamer su pene ante la mirada complaciente de mi esposo que se colocó detrás de mí y comenzó a manosearme a su antojo. Después, me puso boca arriba sobre el sillón con las piernas abiertas y le pidió a su amigo que me fornicara; y a mí, que chupara su falo. Una vez que su amigo me había penetrado y mientras mi boca seguía en el glande de mi esposo, este último tomó mis piernas por las corvas, llevando mis tobillos hasta sus caderas, para que su amigo explorara mi sexo manualmente y utilizara su lengua para provocarme una cadena de orgasmos exquisita. Siento una enorme presión en la vagina, mi coño está empapado, de mi boca comienza a escurrir el semen de mi marido… su amigo eyacula también sobre mi cara. Quiero más, pero creo que ellos no serán capaces… ¿Tú gustas, mi vida? **Besitos, Yadhira.** ■

■ CON EL FIN DE EVITAR INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL EN EL SEXO CON PERSONAS DESCONOCIDAS, ES REGLAMENTARIO EL USO DEL CONDÓN, Y MUY RECOMENDABLE EL USO DE LUBRICANTES A BASE DE AGUA ADICIONALES A LA LUBRICACIÓN NATURAL DEL CUERPO. ESTO INCLUYE EL SEXO VAGINAL, ORAL Y SUBSECUENTEMENTE EL SEXO ANAL, ASÍ COMO TAMBIÉN PENETRACIONES CON DEDOS Y MANOS POR VAGINA, ANO E INCLUSO BOCA, SOBRE TODO CUANDO EXISTEN PEQUEÑOS CORTES. ADEMÁS, ES NECESARIO EL USO DE UN CONDÓN NUEVO EN CADA RELACIÓN SEXUAL, O AL CAMBIAR DE ORIFICIO EN LA PENETRACIÓN.

■ EL USO MÁS PROVECHOSO QUE EL LECTOR PUEDE SACAR DE LOS RELATOS PRESENTADOS EN ESTA COLUMNA ES UTILIZÁNDOLOS COMO UNA HERRAMIENTA PARA ENRIQUECER SU PROPIO UNIVERSO DE FANTASÍAS ERÓTICAS Y LA VIDA SEXUAL CON SU PAREJA. POR NINGÚN MOTIVO SE ACONSEJA A LOS LECTORES INVOLUCRARSE EN EL TIPO DE EXPERIENCIAS NARRADAS EN ESTE TEXTO, Y DE HACERLO, TENER PLENO CONOCIMIENTO DE LAS IMPLICACIONES QUE CONLLEVA (PSICOLÓGICAS, FÍSICAS, ETC.), ASÍ COMO DE LOS RIESGOS DE SALUD VINCULADOS Y EL MODO DE PROTEGERSE DE LOS MISMOS.

En España, 60% de los mayores de 65 años tiene relaciones sexuales cuatro veces al mes.

Te voy a hacer MEJOR AMANTE: ★★★★★ Yadhira

yadhira_h@notmusa.com.mx

¿Qué sería del género humano sin la calentura?, ¿qué sería de ti y de mí sin la íntima y primaria experiencia del sexo oral, de la penetración violenta, o de los orgasmos quietos y sutiles...?, ¿qué sería de nosotros sin las millones de variantes lujuriosas en las cuales podemos conocernos?, ¿qué sería? Dímelo tú, mi amor, porque yo no lo sé.



EL CALLEJÓN DEL BESO...

Yadhira, ¿cómo saber si estoy besando bien?, ¿cómo conquistar con un solo beso a alguien? Search Sala.

Estimado Search, si la chava con la que estás no hace esfuerzos por separarse de ti, es muy probable que no estés haciéndolo mal. Puedes empezar por besarla en los labios, levemente, juguetonamente, quizás. Si todo va bien, entonces pasas a un beso en la boca en el cual, sobra decir, ¡no meterás tu lengua! Los besos son "un baile de dos" en el que hay que empezar despacio, sentir, acariciar, explorar, dar y recibir sin perder nunca de vista el ritmo y el cuerpo de tu pareja. Concretamente te diría que, a la hora de besar, la higiene bucal es inmensamente apreciada. En cuanto a conquistar con un solo beso a una mujer, mi amor, hete aquí frente a la pregunta del millón. Yo te diría que es necesario que primero te conviertas en un maestro del beso y, después, que al encontrar a tu princesa pongas en ese beso, tu corazón entero. Y aún así el amor es una de las más inciertas y, por tanto, fascinantes aventuras que existen. **Besitos, Yadhira.**



"EL HOMBRE ES LA MEDIDA DE TODAS LAS COSAS"

Hola Yadhira, he tenido experiencias sexuales con chavas que no son mis novias y me vale su opinión de mí, pero ahora estuve con mi novia y quisiera preguntarte cuál es la medida promedio del pene, para saber qué tan excitada se puede poner cuando lo ve. E. Ronaldo C.

Querido Ronaldo, que tu novia se ponga excitada al ver tu pene será en primer lugar porque él, tu querido amigo, es también el mejor amigo de ella. O lo que es lo mismo, porque ella disfruta con tu pene. Es cierto que a las mujeres pueden entusiasmarnos los penes grandes, pero si y sólo si nos causan placer. Puedo garantizarte que por más escultural que pudiera ser tu miembro, si la chava con la que estás se la pasa mal, no querrá volver a verlo y... viceversa. De cualquier forma, y para que tengas el dato "duro", varias encuestas apuntan que la medida promedio del pene erecto es de entre 14 y 17 centímetros. **Besitos, Yadhira.**



PORMENORES FEMENINOS

Yadhira, mis padres me hacen sentir que estar al lado de mi novia, seis años mayor que yo, es una equivocación. Otra cosa: tenemos sexo con condón, lo malo es que está padeciendo resequedad vaginal, con ardor y dolor. He pensado en usar algún lubricante y mi chava me ha propuesto dejar de usar el preservativo, pero no quiere correr el riesgo de un embarazo para no quedar mal con sus padres. Oí que dentro de los primeros siete días después del ciclo menstrual no hay riesgo, ¿es cierto? Carlos R.

Querido Carlos, llega un cierto momento en la vida en el que luego de oír consejos y opiniones —incluidas las de los padres— ¡hay que tomar las riendas de nuestra propia existencia! Tú estás en ese momento. Ponte muy clara una meta: debes independizarte moral y económicamente. ¿Cómo está eso de que no "se van" a embarazar para no quedar mal con sus padres? ¡Ésa es una decisión que tiene que ver exclusivamente con la pareja! Pasando a asuntos prácticos, además del condón existen otros métodos anticonceptivos como las pastillas, los parches, el DIU, etc. En cuanto a la resequedad vaginal, pueden usar un lubricante a base de agua, que no afecta el látex del preservativo en caso de que decidan seguir usándolo. Por supuesto, les convendría investigar y resolver las causas de este problema en tu novia, éstas pueden ser físicas (medicamentos, infecciones…) o psicológicas (estrés, miedo, tabúes, desinterés…). Por último, francamente te desaconsejo confiar en los primeros siete días del ciclo para tener sexo, ya que, en general, la ovulación ocurre catorce días después del día en que se inicia la menstruación en ciclos regulares de 28 días. Sin embargo, tanto la ovulación como el ciclo menstrual pueden variar, y aunque no sea tan común, una mujer puede embarazarse incluso mientras está menstruando. **Besitos, Yadhira.**



LA PRIMERA VEZ... QUE TIENES SEXO

Quizás no estés consciente, pero es posible que en tu mente estén algunas ideas que te pueden convertir en un estorbo al tener sexo con una mujer por primera vez... y es mi deber prevenirte de tu función. Ejemplos: pensar que ella anhela que tu miembro sea del mismo tamaño que el del actor porno de la última película que viste, estorba; creer que debes durar al menos tres horas o si no la cosa no cuenta, estorba; así como también molesta que estés convencido que debes mostrarle tu perfecto dominio de al menos 17 posiciones diferentes (sí, lo acepto, exageré, cinco, ¿tal vez?), o también que tienes que saberlo todo con respecto a SU cuerpo; o causarle al menos 17 orgasmos (y dale con la fijación del 17). En otro orden de cosas, también estorban ideas como la de que la relación debe ser maratónica, mesu... ¡uf! o, peor aún, que si ella te practica sexo oral es, seguramente, ¡una mujer fácil! ¡Ah!, pero si no tiene un orgasmo entonces es una mujer ¡difícil! Relájate, mi vida. Ya nos lo dijo una venerable filosofía oriental: el deseo (o expectativas) es la fuente de todo dolor. Una cosa es ilusionarse, fantasear, soñar despierto, masturbarse doscientas veces ante la perspectiva de este evento, etc., y otra muy diferente tener tantas ideas con respecto a la "primera vez". Tontas, sí, porque la experiencia depende de dos personas, y de una enorme cantidad de circunstancias. Mi recomendación es que no esperes demasiado, o mejor, no esperes nada, así todo lo que venga será bienvenido. **Besitos, Yadhira.**



FANTASÍA EN ROJO

Yadhira, desde hace tiempo tengo en la cabeza la fantasía de llegar a mi casa y encontrarme a mi mujer teniendo sexo con otro hombre. Sé que es algo enfermo, pero quiero ponerlo en práctica. ¿Puede esto lastimarnos como pareja?, ¿estoy loco? Lu.

No necesariamente, mi amor. Todo depende del tipo de vínculo emocional y sexual que ustedes tengan, de las circunstancias en las que esto sucede, y de lo informados (o no) que estén. ¿Por qué?, porque lo importante es no causar, ni causarse daño. Cuidarse física y emocionalmente. Informarse y poner en práctica todas las medidas físicas necesarias (higiene, condones, y si se puede, antecedentes —médicos y hasta de temperamento— de los involucrados). Entender que el sexo es un modo de dar y recibir placer; de convivir, de disfrutarse y hasta de quererse; y que como en muchos asuntos, hay que ir probando despacito y a nuestro propio ritmo, sin presiones ni urgencias. Y para que le des "una probadita" a la cuestión, este mes te ofrecí —ya te la debía desde hace muchos meses— una pequeña escena similar a aquélla con la que tú fantaseas... sólo que a mi modo. Aquí tú no cachas a tu esposa, sino que la induces. Tú disculparás, mi amor, es que al leer tu correo, me excité tanto que me retiré a mi habitación, pensando que tú eras mi marido… e hice las cosas... ya sabes, muy Yadhira. Espero puedas comprenderme. Gracias y… **Besitos, Yadhira.**

EN



La noche que estuviste enfermo, ¿quién crees que te salvó la vida? En la camilla te transporté hasta el área de urgencias, ahí revisé cuidadosamente los latidos de tu corazón, poco después tu respiración cambió y descubrí que necesitabas oxígeno, ¿quién te lo dio?, fui yo, inmediatamente te conecté a un suero, cuando todo estaba normal y vi que tu vida no corría peligro, me despedí con un beso y con el maletín de primeros auxilios me retiré para salvar otra vida.

FERMERA de CABECERA



ABRIL ALCALÁ
LALO PEREZRIVERA
MAURICIO SALAZAR
VERANIA PÉREZ


hextremofull.blogspo



BLUSA DE MANGO, ARETES DE SOHO


hextremofull.blogspo.


hextremofull.blogspo
BODY Y MEDIAS DE VICTORIA'S SECRET.


COORDINADO DE MIA BY ANDREA, ARETES Y
DE SOHO

En la actualidad, hay cerca de una cuarentena de conflictos bélicos.

Uno por uno...

Follow the leader, leader, leader...
GANDHI

Por Carla Montaño

Mahatma Gandhi ha entrado en la historia dejándonos una lección basada en el amor y el sacrificio, doctrina que durante años liberó a la India de la opresión, hasta que fue asesinado y con él, "el alma" de un país que apenas renacía.

Aunque sufrió, no fue un mártir; aunque ganó, no fue un héroe de ciencia ficción, sólo era un creyente de que si el amor mueve montañas, también podía mover el corazón y la voluntad de la gente, y vaya que lo logró, hagamos memoria...

EL MÁS GRANDE PENSADOR Y POLÍTICO HINDÚ.

NACE UN LÍDER

Mohandas Karamchand Gandhi nació el 2 de octubre de 1869 en Porbandar, India. Con sólo 13 años, Gandhi se casó con Kasturba, con quien procreó cuatro hijos. Estudió leyes en Londres y volvió a la India para ejercer su profesión; sin embargo, cuando intentó reclamar sus derechos como ciudadano inglés, fue discriminado. A partir de entonces, se dedicó a luchar por los derechos del pueblo hindú, mediante un método al que denominó *Satyagraha* (la no-violencia). Por raro que parezca, sus prologadas huelgas de hambre, aunadas a sus actos de desobediencia civil hacia los británicos, lo llevaron al éxito.

> "Con mi muerte lograrán tener mi cuerpo, más no mi sumisión".

POR UN MUNDO SIN VIOLENCIA

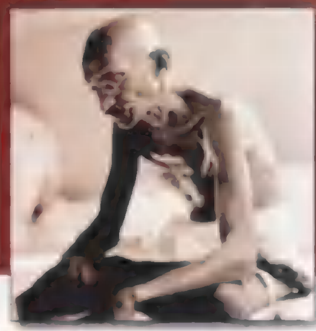
La India alcanzó su independencia en 1947, y se separó en: India y Pakistán, desatando enfrentamientos entre hindúes y musulmanes. Gandhi había abogado por una India unida, por ello, un año después, a la edad de 78 años, comenzó un ayuno con el propósito de detener el derramamiento de sangre. Tras cinco días, paró la guerra y Gandhi abandonó la huelga. Poco significó este sacrificio, ya que doce días más tarde, el 30 de enero de 1948, fue asesinado por un fanático (Nathura Godse) en su casa de Nueva Delhi. A las nuevas generaciones no les queda más que darle el valor a la labor de este pequeño gran hombre de túnica blanca, la cual difícilmente se borrará de la historia.

> FICHA

NOMBRE REAL: MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI.
SIGNIFICADO DE MAHATMA: PROVIENE DEL SÁNSCRITO MAHA (GRAN) Y ATMA (ALMA).
NACIÓ: 2 DE OCTUBRE DE 1869.
MURIÓ: 30 DE ENERO DE 1948.
IDEOLOGÍA: LA NO VIOLENCIA.
LOGRO: LA INDEPENDENCIA DE SU PAÍS.







¿Quién dice que en México no hay racismo?

De mejores lugares me han corrido

Rigoberta Menchú, ex candidata a la presidencia de Guatemala por el partido Encuentro por Guatemala y premio Nobel de la Paz en 1992, fue expulsada de un hotel de Cancún en el marco de la Asamblea de la Comisión de Agua Potable y Saneamiento, porque los empleados la confundieron con una vendedora ambulante por vestir prendas indígenas típicas de la región. Menchú, quien estaba en la Rivera Maya por invitación directa del presidente de México, Felipe Calderón, declaró que repudiaba las conductas racistas, incomprensibles y machistas con las que fue tratada, y aseguró que seguirá luchando por erradicar la intolerancia en todos los rincones del planeta. Desgraciadamente para ella, en las pasadas elecciones presidenciales de su país no tuvo suerte, quedó en sexto lugar y ni siquiera llegó a competir en la segunda vuelta. Por el momento no podrá ser la primera mujer en gobernar la nación Centroamericana.

NUMERALIA

10.5
Porcentaje de población indígena en México.
Fuente: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas



Eva Longoria se casó con Tony Parker en París.





MIENTRAS EVA HURGABA EN SU BOLSA, EL PAPARAZZI TUVO TIEMPO PARA RETRATAR SU MEJOR ÁNGULO. NO CABE DUDA QUE PARA CALENTURIENTO NO HACE FALTA ESTUDIAR.

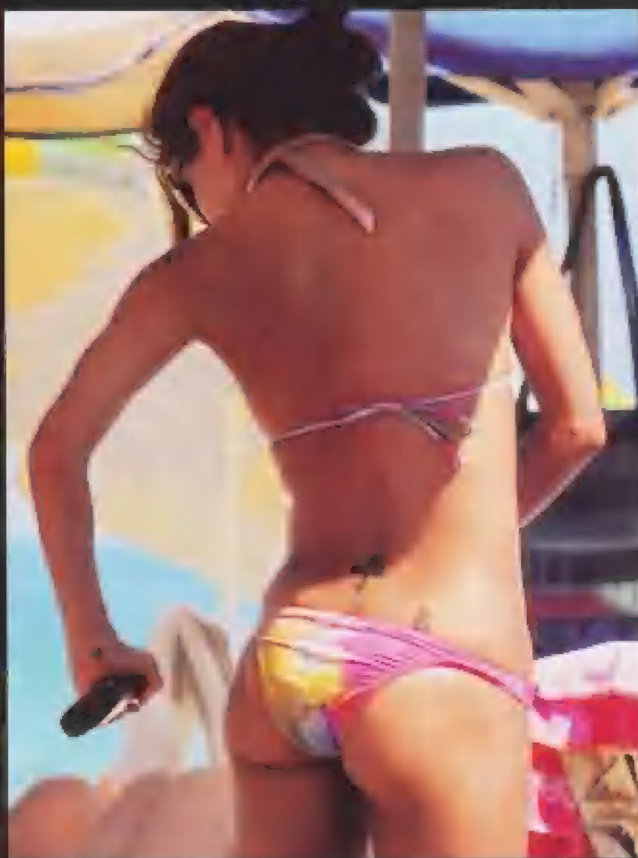


EVA LONGORIA

¡ARROOOZ!

Encontramos a Eva Longoria descansando en una playa española, justo antes de comenzar las grabaciones de la nueva temporada de *Esposas Desesperadas*. La actriz norteamericana estuvo junto a su marido, el basquetbolista Tony Parker muy relajada tomando el sol y presumiendo cuerpazo. A Gabriela Solis, su personaje en la serie *Desperate Housewives*, no le importó nada más que disfrutar del calor, tanto, que se le bajó de más una de las partes de su diminuto bikini de colores. ¡Wow!

¡QUE MUJER! ENVIDIAMOS AL BASQUETBOLISTA TONY PARKER, PERO, SOBRE TODO, AL FULANO QUE LE HIZO ESOS TATUAJES. DEFINITIVAMENTE NOS EQUIVOCAMOS DE PROFESIÓN.





DÍAS ANTES DE SU PRESENTACIÓN, LA CANTANTE SE FUE DE JUERGA A LAS VEGAS, Y UNA VEZ MÁS, AL BAJAR DE SU AUTOMÓVIL NOS REGALÓ UNA DELICIOSA IMAGEN. ¡NUNCA CAMBIES BRITNEY!

BRITNEY SPEARS

¡CLIENTAZA!

La princesa del pop regresó a los escenarios en la última entrega de los *MTV Video Music Awards* con su nuevo sencillo *Gimme more*. Aunque no consiguió sorprender a nadie con su presentación, mientras siga enseñando así, ¡al diablo con su música! Continuará siendo una clienta frecuente de H.

A mí me gusta andar de pelo suelto...

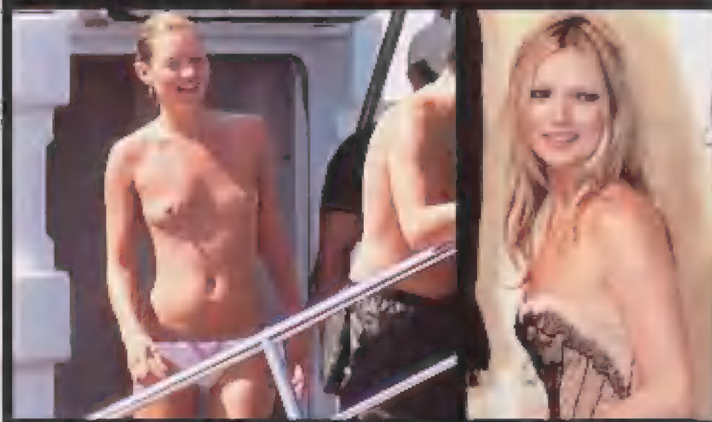
KATE MOSS

¿DESPECHADA?

En su etapa de *top model*, su belleza la llevó a ser la imagen de importantes firmas internacionales como: Gucci, Dolce & Gabbana, Versace, Chanel, entre otras; pero ahora, lejos de las pasarelas, a la modelo inglesa le gusta destaparse en la playa. El escenario es un yate privado en el que se desinhibió y lució sus tetas con el pretexto de lograr un bronceado parejo. ¡Bien... por nosotros! Aunque tal vez no le vendrían mal entrarle a los silicones.

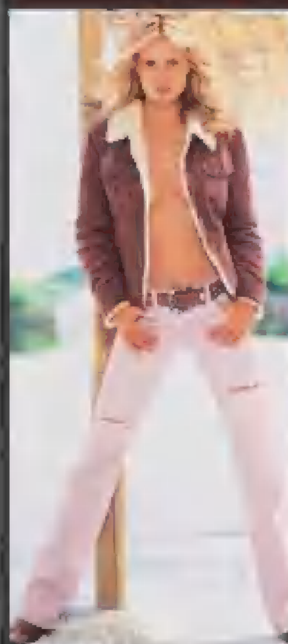


LA MODELO CONSERVA LA ESBELTA FIGURA QUE LA COLOCÓ, EN SU MOMENTO, COMO LA NÚMERO UNO DE LA INDUSTRIA DE LA MODA. ¡REINA!



HEIDI KLUM

¡QUÉ BUENOS *JEANS*!



Con la libertad que la caracteriza, la modelo, actriz, diseñadora y amante de la pintura (una mil usos cualquiera), se encueró para la nueva publicidad de la marca *Jordache*, la cual ya podemos ver en las revistas y canales de televisión. Heidi se decidió a enseñar su espectacular cuerpo y, aunque no se le ve lo mejor de su figura, la esposa del cantante Seal (alias La mole), luce sexy frente al espejo o sobre el balcón.



HEIDI ES, SIN DUDA, UNA DE LAS MUJERES MÁS GUAPAS DEL MUNDO. LO MÁS SORPRENDENTE ES QUE A PESAR DE SER MADRE DE TRES HIJOS—UNO DE SU ANTERIOR PAREJA—, SIGUE TENIENDO EL CUERPAZO QUE LA HIZO FAMOSA EN LOS 90.





NACHO CANO

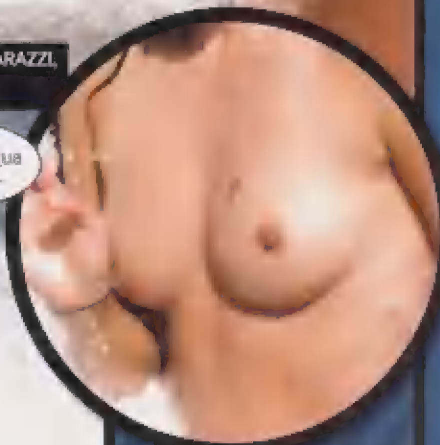
EN *TOPLESS* SE VEN MEJOR

Así se divierte el compositor, músico y productor madrileño luego de dar por terminada su participación en el musical, *Hoy no me puedo levantar*. El fundador del desaparecido grupo Mecano y ex pareja (en los 80) de Penélope Cruz, estuvo de vacaciones en la isla de Ibiza, España, con una integrante más de su impresionante colección de mujeres hermosas. Desconocemos el nombre de la chava, pero no se ve nada mal sin bikini; aunque la pregunta que todos nos hacemos es: *¿qué* le ven a este gilipollas?





SIN IMPORTAR LA PRESENCIA DE LOS PAPARAZZI, SE DIVIRTIERON EN EL MEDITERRÁNEO.





EL MÚSICO SE MUESTRA NOTABLEMENTE CONTENTO AL LADO DE SU NUEVA NOVIA, ¡Y CÓMO NO VA A ESTARLO!, SI LA CHAVA ESTÁ MUUUY BIEN.



Tras su última derrota, Black Warrior regresa a las luchas.

> DEPORTIVO

¡Cuñao!

Seguramente, Esteban Solari, delantero de los Pumas, y Santiago Solari, mediocampista del Inter. de Milán están muy orgullosos de su hermana, Luz Solari, una guapa modelo que se ha convertido en uno de los rostros más codiciados de Argentina. La también hija del Director Técnico Eduardo Solari estudia la carrera de traductora de inglés y se dio a conocer en el mundo del modelaje cuando fue elegida como imagen de las marcas Kosiuko, Cara Cuore y Zara. ¡Hermosa!

Viva la reina

Hasta hace unos meses la golfista sueca Annika Sorenstam dominaba la LPGA; sin embargo, la reina del golf ha tenido que ceder su título a la mexicana Lorena Ochoa, quien en tan sólo cinco años de carrera se ha posicionado como la mejor jugadora del mundo, la que ha obtenido más victorias y mayores ganancias económicas. Bien por la tapatía.

A LA CABEZA EN EL 2007

2´892,590 DLS
GANANCIAS

783 DE 1080
GREENS

48 DE 67
RONDAS BAJO PAR

31 DE 67
RONDAS CON 60

69.81
PROMEDIO

CATEGORÍAS	TORNEOS	PASA EL CORTE	VICTORIAS	TOP TENS	BIRDIES	EAGLES	RONDAS BAJO PAR	AVERAGE	GANANCIAS
ANNIKA	100	94	16	62	978	32	173	70.68	3'931,[illegible] DLS
LORENA	118	114	15	72	1,420	52	222	70.28	8'960,812 DLS

FOTOS: CORTESÍA PERIÓDICO RÉCORD / AP

DEPORTIVAS BREVES

MIRA HACIA EUROPA

El volante regio, Esteban Gutiérrez, catalogado como Novato del Año en la BMW estadounidense buscará continuar su desarrollo en el viejo continente. ¡Suerte!

SÚPER BLINDAJE

La prensa española reveló que Barcelona piensa proteger a Giovanni Dos Santos en una cláusula de rescisión que asciende a 100 millones de euros. Si se concreta será igual a la de Rafa Márquez.

El ...ero Calero pudo haber perdido un brazo, por fortuna se está recuperando satisfactoriamente.

Piratas en la lucha

Luego de una ardua investigación, Blue Demon Jr. y El Hijo del Santo descubrieron que los que suplantaron su nombre en una función privada en Tabasco, eran nada más y nada menos que Pentagón y Ultramar. Tras conocer a los clones, el heredero de "El Manotas" decidió unirse al "Enmascarado de Plata" en una demanda legal. "Hasta donde tenemos entendido, el responsable de todo fue Huracán Ramírez Jr., quien vendió a los elementos", dijo el "demonio azul". Para evitar que se continúe con los fraudes, el luchador dejó en claro que las contrataciones son directamente en las oficinas de ambos luchadores. ¡Aguas!







Euforia en patineta

Los 26 mejores skaters de nuestro país participaron en el *Redbull Manchado Tour 2007*, donde Max Barrera refrendó el título. Con nuevos trucos como el *kipflip*, *varial* y *hardflip*, Barrera logró que los jueces estadounidenses le dieran el triunfo a pesar de los pequeños errores que cometió el capitalino. En la final participaron representantes del Distrito Federal, Colima y Quintana Roo, quienes impresionaron a los 2 mil asistentes que llenaron la explanada del Zócalo capitalino con sus piruetas.

DRAMA deportivo

Mientras el futbol español se pintó de luto por el fallecimiento del joven jugador sevillista Antonio Puerta, otros cinco deportistas sufrieron "muerte súbita" de manera igual de inexplicable y en períodos muy cortos de tiempo entre ellos. A Puerta se le unieron los futbolistas Chaswe Nsofwa del Hapoel, Ángel Arenales del equipo de veteranos Sobrarbe (en Huesca, España) y Jairo Andrés Nazareno militante de la escuadra Chimborazo de la tercera división en Ecuador; así como el jugador profesional de voleibol Cédric Schlienger en Francia y el maratonista amateur Francisco Vidal que compitió en el Maratón de la Ciudad de México.



CANCHAS MALDITAS

HAY UNA LARGA LISTA DE FUTBOLITAS MUERTOS TRAS SUFRIR ALGÚN PERCANCE DURANTE UN PARTIDO. RECORDEMOS ALGUNOS CASOS:

- **SERGINHO 27/10/2004**
EL DEFENSA CENTRAL DEL SAO CAETANO FALLECIÓ TRAS SUFRIR UN PARO CARDIORRESPIRATORIO DURANTE UN PARTIDO AMISTOSO QUE DISPUTABAN SAO PAULO Y SAO CAETANO EN EL ESTADIO MORUMBÍ. A SUS 30 AÑOS SE DESPLOMÓ EN LAS CERCANÍAS DEL ÁREA SIN QUE EL BALÓN ESTUVIERA EN JUEGO.

- **MARC VIVEN FOE 26/06/2003**
QUIZÁ EL CASO MÁS RECORDADO. MIENTRAS SE DISPUTABA UN PARTIDO ENTRE CAMERÚN Y COLOMBIA EN LA COPA CONFEDERACIONES 2003, EL MEDIOCAMPISTA AFRICANO SE DESPLOMÓ EN EL CENTRO DE LA CANCHA DEL ESTADIO GERLAND DE LYON. VIVIEN FOE SUFRIÓ UN ATAQUE AL CORAZÓN DEBIDO A UN PROBLEMA GENÉTICO NO DETECTADO.

- **JOSÉ ROBERTO RODAS 04/02/2003**
ÁRBITRO DE ORIGEN PARAGUAYO QUE MURIÓ DE UN PARO CARDIACO MIENTRAS DIRIGÍA UN ENCUENTRO AMISTOSO ENTRE EL GUARANÍ Y EL OLIMPIA.

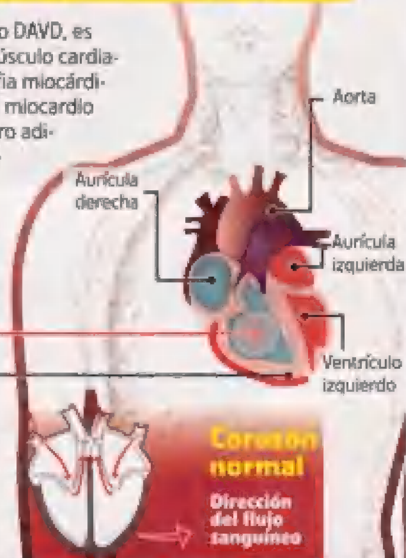
- **SERGEI PERJUN**
EL GUARDAMETA DEL CSKA DE MOSCÚ FALLECIÓ DE UN EDEMA CEREBRAL TRAS PERMANECER 10 DÍAS EN COMA POR UN FUERTE CABEZAZO QUE SUFRIÓ DURANTE UN PARTIDO DE LA LIGA RUSA.

¿QUÉ SUCEDE?

Independientemente del problema congénito que padecía el jugador sevillista, la falta de una buena previsión médica es una constante en el deporte de elite, por lo que las recientes muertes evidencian lagunas en los chequeos deportivos. En nombre de la "alta competencia" se están cayendo en excesos imperdonables. Por una parte, el medio exige a los atletas su máximo rendimiento, más allá de sus fuerzas, y por otra, el que no lo hace o no lo intenta se queda a un lado. Las "muertes súbitas" ponen en focos rojos al deporte y si bien es cierto existen enfermedades que no hay manera de pronosticar, también es verdad que estos casos tienen mucho que ver con el ritmo al que están metidos los deportistas quienes llevan sus cuerpos al límite en busca de reconocimiento. Son casos para reflexionar, ¿vale la pena?

Puerta sufría displasia arritmogénica

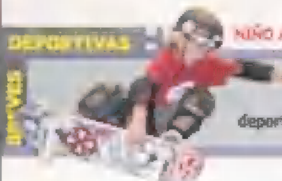
Este mal, también conocido como DAVD, es una enfermedad progresiva del músculo cardiaco que se caracteriza por una atrofia miocárdica ventricular derecha en donde el miocardio es "reemplazado" por un tejido fibro adiposo, lo que provoca que el ventrículo pierda su forma y se presenten arritmias ventriculares, al tiempo que se presenta una inestabilidad eléctrica.



La enfermedad, de origen hereditario, se manifiesta en la segunda, tercera o cuarta década de la vida.

Los síntomas más comunes son las palpitaciones cardiacas, mareos, visión borrosa, desmayo o pérdida del conocimiento y, a veces, la muerte súbita en las arritmias ventriculares graves.

DEPORTIVAS



NIÑO ADRENALINA

Kalani David es un niño skater costarricense de nueve años que ya es una promesa en el deporte extremo. ¡Síguele la pista!



REPUDIO AL RIVER Y AL BOCA

Los clubes mexicanos hicieron frente común para vetar a los clubes argentinos River Plate y Boca Junior, tras no cumplir los acuerdos de transacción de jugadores.

NOS PONEMOS la del Puebla

Bienvenidos, expertos en el dominio del balón...

Cierta es la frase popular "los últimos siempre serán los primeros", por eso a los poblanos les dimos puro camote en el número anterior, omitiendo a la representante del Puebla F.C. en el portafolio de Casillero, la razón es que el equipo Benjamín de la primera división merece una mención especial, ya que la escuadra acaba de regresar al máximo circuito después de dos largos años en el infierno y su afición quiere la salvación. Por el momento, en **H**, además de desearles suerte, les ofrecemos una buena razón para soñar.

Cementerio para fans

El equipo Hamburgo de Alemania comenzará las obras para la construcción de un cementerio destinado a sus seguidores; de esta manera, los hinchas tendrán su última morada a escasos cincuenta metros del estadio. "Se trata de un ala del cementerio de Altona, que puede albergar de 300 a 500 tumbas", explicó Christian Reichert, representante del club. Según los directivos, sólo se grabará en las tumbas el escudo de la escuada.

BREVES

SE FUE UN GRANDE

El luchador Karloff Lagarde, de 80 años, falleció de un infarto cardiorespiratorio. Por su estilo agresivo, hay quienes dicen que era mejor que El Santo y Blue Demon.

A LOS DODGERS

Esteban Loaiza cambia de franela, su nuevo equipo son los Dodgers de Los Ángeles, uniendo su nombre a otros mexicanos en la novena californiana. Le deseamos mucha suerte.



Soy lo que quiero ser...

ASESOR FINANCIERO

A lo largo de tu vida haces planes, te fijas metas y ahorras dinero para cumplirlas; pero ¿qué pasa cuando no sabes hacerlo debidamente? ¡Puedes perderlo todo! Que tú no estés en la estadística de los que se quedaron en el intento, mejor prepárate bien y, de paso, conviértete en asesor financiero.



Siendo asesor financiero podrás establecer objetivos acorde a las necesidades de tus clientes, además de conocer a fondo los detalles de su situación económica para así crear planes realistas y estar preparado en caso de que se produzcan problemas que puedan afectar sus finanzas. Lo único que necesitas es tener espíritu empresarial y ser un líder nato. Suena interesante, ¿verdad?, pues entonces sigue leyendo y entérate de cómo puedes lograrlo.



ÉSTA ES UNA HISTORIA DE ÉXITO

Hace algún tiempo mi familia y yo estábamos acostumbrados a llevar una vida sin preocupaciones económicas, a mi papá le iba muy bien en su trabajo; sin embargo, tras un recorte de personal lo despidieron. Fue entonces cuando empecé a buscar chamba para solventar mis estudios y ayudar con los gastos de la casa. Un amigo me dijo que podía trabajar promoviendo servicios financieros de Inbursa, pues las comisiones eran bastante generosas. Sólo tenía que concertar citas con empresas y asesorar a los ejecutivos para que adquieran servicios financieros. Al principio me frustraba porque no podía vender, pero el pensar en regresar al estilo de vida que llevaba me sirvió como detonador para seguir intentándolo. En mis citas posteriores empecé a mostrarme más seguro y a los siete meses mi cartera de contactos incrementó, al igual que mis ingresos. Hoy en día lo hago con mucho entusiasmo y profesionalismo, ya que el compromiso que tengo con mis clientes, con la empresa y conmigo mismo, está presente en todo momento y eso se refleja en la calidad de mi servicio. Lo mejor de todo es que comparto este gusto con mi papá, quien ahora también es ASESOR FINANCIERO.

TÚ TAMBIÉN PUEDES

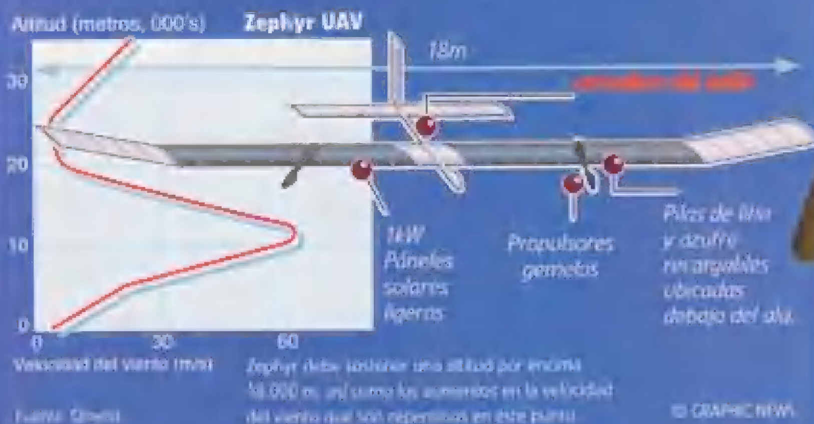
INTÉGRATE AL GRUPO DE ASESORES FINANCIEROS QUE CONFORMAN A INBURSA Y VUÉLVETE UN EXPERTO EN EL MANEJO INTELIGENTE DE LAS FINANZAS. PARA MÁS INFORMES SÓLO TIENES QUE COMUNICARTE AL TELÉFONO 5325-0505 EXTS. 2317, 1220 Y 2521, CON EL LIC. ÓSCAR SERRALDE O MANDAR UN MAIL A: oserraldeu@inbursa.com
¡NO LO DUDES MÁS Y COMIENZA A CAMBIAR TU VIDA!



El cosmonauta Sergei Avdeyev es el que más tiempo ha estado en el espacio.

Zephyr UAV rompe récord de duración

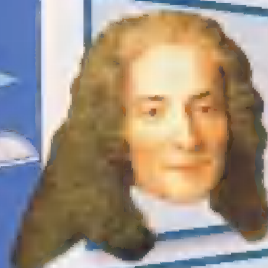
El Zephyr UAV —un avión ultraligero no tripulado— rompió récord de duración de vuelo al acumular 54 horas utilizando energía solar. Los diseñadores planean extender su logro y hacer un monitoreo para comprobar su eficacia en distancias largas. Este avión está diseñado para volar a altitudes superiores a 40 km, por encima de las líneas comerciales y los elementos atmosféricos.



CHORO MATA CARITA



"Casi siempre la burla arguye pobreza de espíritu".
Jean de la Bruyére



"Las mujeres son como las veletas: sólo se quedan quietas cuando se oxidan".
Voltaire



"La belleza sin gracia es un anzuelo sin cebo".
Ninón de Lenclos

¿Eres virgen?

A nadie le importa

Una estudiante británica de 16 años, que predica la fe cristiana, perdió un juicio contra su escuela y deberá de renunciar a su deseo de portar un anillo de virginidad que simboliza su intención de tener relaciones sexuales hasta que contraiga matrimonio. Lydia Playfoot acudió a los tribunales argumentando discriminación contra los cristianos, cuando fue expulsada de su colegio por negarse a no portar su anillo. Sus abogados explicaron que resultaba contradictorio que mientras las niñas musulmanas podían usar un velo, las cristianas no pudieran hacer pública su fe, sin embargo, un juez consideró que las sortijas de virginidad no son un símbolo religioso y que los colegios tienen todo el derecho a prohibir su uso. Se calcula que en Inglaterra unas 25 mil niñas utilizan las argollas en sus dedos para que todo el que se acerque sepa de entrada, que con ellas nada de nada. ¡Qué aburrido!, seguramente no son las más populares del colegio.



Rapidines

OBLIGADOS A TENER SEXO
Las autoridades de la localidad rusa de Ulianovsk —a 900 Km. de Moscú—, decretaron el pasado 13 de septiembre "el día de la concepción". La idea es que en esa fecha todas las parejas tengan relaciones sexuales con la intención de procrear y aumentar así el número de natalicios en la región.

Damián Romero

El rey Midas de las tornamesas

Mexicano de nacimiento, músico por vocación y Dj por convicción, Damián Romero es un chavo de 32 años que desde siempre ha sabido que lo suyo es crear y promover una nueva cultura de música electrónica. Conócelo más.

[illegible]

Nació en Baja California el 25 de enero de 1976 y desde hace 14 años está ligado a la música, por medio de la creación de plataformas como IMECA y Nosolab —cuya función es ser el trampolín de grupos electrónicos mexicanos, para darlos a conocer internacionalmente—, hasta llegar a ser, a su corta edad, Director General del festival MUTEK, formado en Montreal, Canadá.

> "La piratería afecta sólo a la ola comercial".

CON LA MÚSICA POR DENTRO

Sumérgete en los inicios de lo que hoy conocemos como electrónica, lo cual nos llevó a realizar una parada obligatoria en el surgimiento de Nosolab e IMECA, ambas creaciones de Damián Romero y la primera en colaboración de Héctor Mijangos, quien hoy es el titular. Las dos plataformas impulsan a bandas y a músicos independientes afamados por fusionar la música electrónica con ritmos como techno y rock, en un mundo de pastiches y géneros diversos, con el único fin de realizar ritmos eclécticos que predominen entre los más escuchados de la escena musical actual; sin embargo, la labor de Damián va más allá, ya que él se empeñó en adaptarse a los grandes avances tecnológicos para ampliar su galería musical, logrando, incluso, hacer a un lado a las grandes compañías trasnacionales, quienes ya se están empezando a preocupar por acaparar a estos músicos alternativos que se han ganado al mercado nacional e internacional sin la necesidad de una firma comercial que los respalde. Aquí radica el logro de Damián, quien firme en defender sus ideales jamás ha vendido su proyecto, haciendo y apoyando música inteligente para oídos exigentes.

NUMERALIA
2003
Es el año de nacimiento del festival de cultura digital, MUTEK.

Nos queda claro que detrás de un buen Dj, productor, compositor o realizador, hay un consumidor amplio y dedicado de la música, así que el trabajo de Damián Romero, por sencillo que parezca, es digno de ser reconocido y nombrado como UN HOMBRE MODELO.

Música experimental en un solo lugar

EN SU CUARTA EDICIÓN, EL FESTIVAL MUTEK CONTARÁ CON LA PARTICIPACIÓN DE MÁS DE 40 ARTISTAS DE 12 PAÍSES DIFERENTES, TRAYENDO COMO PLUS UN SHOW MÁS ECLÉCTICO Y EXPERIMENTAL. CHÉCALO A PARTIR DEL 8 DE OCTUBRE EN EL TEATRO ANGELA PERALTA Y NO LE PIERDAS LA PISTA PORQUE TAMBIÉN SE PRESENTARÁ EN EL CENTRO MULTIMEDIA, EL CORREDOR DE LOS NIÑOS HÉROES-CHAPULTEPEC, EL TEATRO FRU-FRU Y EL MUSEO NACIONAL DE ARTE. ¡VALE LA PENA!



Protuberancia esmaltada

En un partido de la Copa *Queensland*, de rugby, en Australia, el jugador Ben Czislowski chocó contra un oponente; el incidente le produjo una herida en la frente, mientras que su rival sufrió de ruptura de mandíbula y varios dientes rotos. A partir de entonces, el jugador se quejaba constantemente de dolores de cabeza, somnolencia e infecciones en los ojos. Preocupado acudió al Médico quien descubrió que la causa era un diente que tenía incrustado en su frente y que, por alguna extraña razón, los Doctores del hospital en donde fue atendido tras el encontronazo no habían descubierto. Una vez retirada la pieza dental de su cabeza, Czislowski declaró que se sentía afortunado porque no se había infectado la herida, que ahora podía reírse del incidente y que si su dueño reclamaba el diente, con gusto se lo devolvería.



Las Pc´s vuelven a ser personales

HP, marca líder en equipos de cómputo, lanza un concurso global en el que invitan a crear diseños gráficos personales que pueden llegar a convertirse en el próximo acabado *HP Imprint* de alguna *notebook* edición especial. Los gráficos ganadores se convertirán en decorados disponibles en todo el mundo. La competencia será promovida por MTV a través del sitio **http://www.mtv-tama.com** y llevará como eslogan mercadotécnico *Take Action. Make Art.* Las inscripciones se cierran el 17 de octubre y puedes votar por tu favorito en la página antes mencionada, en donde también tendrás la oportunidad de ganar productos HP.

La frase "el perro es el mejor amigo del hombre" fue inventada por un abogado.

El amigo de H

Dogo de BURDEOS o Bordeaux

Un noble guardián francés destinado a la defensa y la disuasión.

+ORIGEN

Junto con el Mastín Napolitano y el Mastiff Inglés, el Dogo de Burdeos forma parte del conjunto de canes ligados a los Mastines Asiáticos utilizados dos milenios antes de J.C. en jaurías de guerras por asirios, egipcios y griegos. Durante el imperio romano fueron llevados a occidente bajo el nombre de *Canis Pugnaces* (Perros de combate) y su función era la guardia en periodos de paz y de soldado durante la guerra. El siglo XIV los franceses lo conocieron como Dogo de Agarre o *Veautre*, antecesor directo del Dogo de Burdeos. En el siglo XVII la burguesía adoptó la raza para su custodia, pero en la Revolución Francesa se aniquilaron tanto a amos como a sus guardianes. Los pocos que sobrevivieron se destinaron a peleas callejeras con lobos y osos. Fue hasta 1863 cuando, en la Primera Exposición Canina en París, es presentado y debido a su procedencia bordelés se le denominó *Dogo de Bordeaux*.

+CUERPO



+CABEZA



TAMAÑO Y PESO:	[illegible]
COLOR:	[illegible] dentro de toda la gama de los leonados, del caoba al [illegible]. Una buena pigmentación es muy valorada. [illegible] manchas blancas poco extendidas [illegible] en la región pectoral y en las [illegible] de los miembros.
PELO:	[illegible]

CARACTERÍSTICAS

A FAVOR

Es muy apegado a su amo, a quien le muestra cariño y fidelidad; en contraparte, es reservado con los extraños. Manso y paciente con los niños, a los que quiere y protege.

EN CONTRA

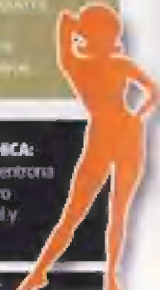
[illegible]

DATO CURIOSO:

[illegible]

TIPO DE CHICA:

Una regia, extrema y ruda, pero siempre fiel y centrada.



CUANDO SAQUES A PASEAR A TU PERRO RECOGE SUS HECES FECALES.

El estornudo puede llegar a una velocidad de 160 km/h.

¡Lo nuevo!

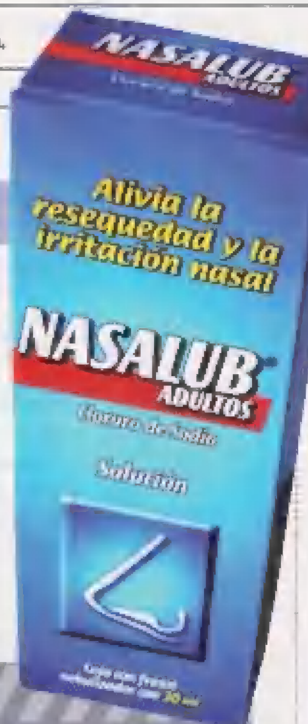
Si quieres verte y sentirte diferente, no dudes en informarte sobre los productos que seguro ¡te echarán una manita!

REVOLUCIÓN



En México el 46% de la gente prefiere tomar tequila, por esta razón Tequila Cazadores incursiona en el mercado de tequilas *Premium* y presenta el nuevo Tequila Corzo, una marca 100% agave azul que está disponible en presentaciones blanco y reposado. La botella fue diseñada por Fabien Baron, quien cuenta con reconocimiento mundial por sus propuestas gráficas en ámbitos como la moda, la perfumería y el entretenimiento. Su costo es de 460 pesos.

NASALUB



Contaminación, cambios de clima, aire acondicionado, resfriados, gripe y hasta algunas alergias, son razones suficientes para probar Nasalub, un medicamento que ayuda al alivio rápido de la resequedad y la irritación de la mucosa nasal. Lo debes aplicar dos veces en cada fosa nasal, cada 2 ó 4 horas. Su costo máximo al público es de 42 pesos.

TRIVIA

Tenemos tres paquetes promocionales de Nasalub y será para los primeros lectores que escriban a **trivias_h@notmusa.com.mx** y nos digan:

+ Tres síntomas de la resequedad nasal.



HÉROES DE CARNE Y HUESO

¿Ya conoces la Santología? No se trata de ninguna religión o algo parecido, sino de la nueva colección de ropa y accesorios basadas en *El Hijo del Santo, el Enmascarado de Plata*, pero con un toque urbano. Vas a encontrar variedad de playeras, sacos, *jeans*, camisas y accesorios como gorras y mochilas, las cuales puedes adquirir en 40 tiendas de la cadena Sears de toda la República Mexicana. La línea basada en el icono mexicano de la lucha libre fue creada por Quique Ollervides y Cha!, (diseñadores de la compañía Hula + Hula), en conjunto con los creativos de *Cartoon Network* y bajo la supervisión de Carlo Olivares Paganoni y Lisa Weger. Encuentra esta exclusiva marca en el departamento de Universitarios del Sears más cercano a tu casa, escuela o trabajo.

LISTA DE GANADORES

APARECES EN ESTA PÁGINA COMUNÍCATE DE 10 A 14 HORAS AL [illegible] EXT. [illegible] ANTES DEL 19 DE OCTUBRE

[illegible] + CONQUISTADORES
1. OSWALDO PERALTA
2. RAFAEL COLÍN M.
3. HÉCTOR GALICIA
4. CÉSAR RUIZ PERALTA
5. MARIO CÁRDENAS S.

+ DESPERTAR DEL DIABLO 2
1. ISRAEL MORA CRUZ
2. EDGAR RAMÍREZ T.
3. EMILIO [illegible] M.
4. FRANCISCO BAUTISTA L.
5. RICARDO G. [illegible]

+ [illegible]
1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible] HURTADO
4. [illegible]
5. [illegible] TOLEDO M.

+ HOBBIT
1. [illegible]
2. [illegible]
3. LUIS R. GUTIÉRREZ B.
4. ADOLFO D. MÉNDEZ
5. [illegible]

+ [illegible]
1. [illegible]
2. [illegible]
3. GUSTAVO FERNÁNDEZ MATA
4. [illegible]
5. [illegible]

+ [illegible]
1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible] CASTAÑEDA
4. FABIÁN TOVAR R.
5. ALEJANDRO GALINDO F.

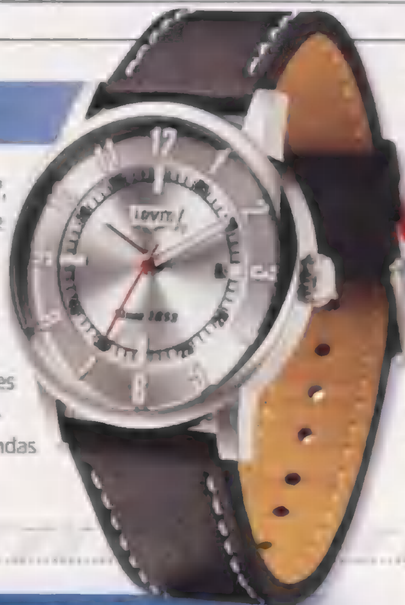
+ [illegible]
1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

+ PRUEBA DE FE
1. [illegible]
2. [illegible]
3. RAYMUNDO [illegible]
4. [illegible]
5. LEONARDO DÍAZ V.

+ [illegible]
1. ISRAEL AGUILAR G.
2. MANUEL G. S. MIRANDA
3. RUBÉN CAMACHO ROSAS
4. ABRAHAM ZAMORA ROJAS
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible]
9. [illegible]
10. RODOLFO [illegible]

El azúcar en exceso causa adicción.

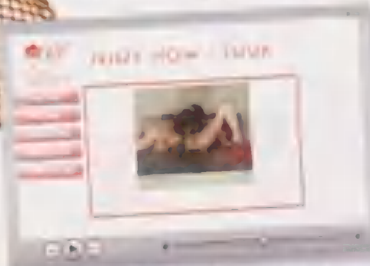
SIEMPRE A TIEMPO



¿Cuál es el accesorio más importante de nosotros?, el reloj, y mucho mejor es portar lo más nuevo de la línea *Levi's Time*, que cuenta con cinco colecciones pensadas en los diferentes estilos de vida, como el LTB12 de la colección Standard, cuyo diseño clásico con carátula redonda y extensible negro o plata puedes combinarlo con cualquier atuendo. Los marcadores del tiempo de Levi's son imprescindibles en el guardarropa de todo hombre. Encuéntralos a la venta en tiendas departamentales a 1,150 pesos aproximadamente.

ENTRETENIMIENTO PARA ADULTOS

¿Ya conoces la página **www.njoynow.com**?, es la primera web dedicada al entretenimiento para adultos en México que te garantiza horas de diversión: contiene videos, fotografías, experiencias eróticas y sexuales, chats, links de deportes, noticias, artículos exclusivos y más. Njoy es una tarjeta anónima que por seguridad sustituye a las tarjetas de crédito, no tiene restricciones y no te pide información personal. La membresía *Platinium Card* te permite 30 días de navegación, mientras que por 100 pesos obtienes la *Gold Card* que se traduce a diez días y por 50 tienes derecho a la *Silver Card* que equivale a tres días. Adquiérelas en *Sex Shops*, Cafés Internet, bares y restaurantes del país.



TRIVIA

Tenemos diez tarjetas Njoy, sólo dinos la razón por la que la quieres navegar en la página y si eres de los primeros correos que recibamos en **trivias_h@notmusa.com.mx** ¡ya ganaste!

TRIDENT SPLASH



¿Ya conoces la nueva goma de mascar con centro líquido? *Trident Splash* llegó para revolucionar el consumo de chicles entre los jóvenes que gustan de vivir aventuras extremas. El lanzamiento oficial se llevó a cabo en las instalaciones de México Verde, Veracruz, un lugar en el que vives al máximo los deportes de alto riesgo como el gotcha, rapel, descenso en río y tirolesa. *Trident Splash* es la combinación de dos sabores y texturas, y actualmente están a la venta tres presentaciones: *Sweet Mint*, Manzana-Frambuesa y Fresa-Limón. **Martha Higareda** y Aarón Díaz los recominedan.



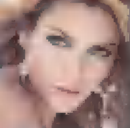
ELECTRONIC GAME SHOW 2007

Las compañías más importantes del mundo (Nintendo, Xbox, Play Station y Electronic Arts) presentan sus últimas novedades, incluso, productos que aún son prototipo. Uno de los objetivos de la sexta edición del *Electronic Game Show* es el programa *Toma el control*, que consiste en impulsar la compra de productos originales, ¡no te lo pierdas! Se llevará a cabo en el World Trade Center, de la Ciudad de México, los días 26, 27 y 28 de octubre, a partir de las 11 horas. Localidad: 200 pesos.



TRIVIA

¿Quieres asistir a la edición más reciente del EGS? Tenemos seis pases dobles para los primeros lectores que escriban a **trivias_h@notmusa.com.mx** la fecha de la primera edición del *Electronic Game Show*.



HERMOSA Y ESPECTACULAR DESDE CUALQUIER PUNTO DE VISTA

ADRIANA *Fonseca*

POR RODRIGO ÁLVAREZ MEDINA FOTO URIEL SANTANA

Describir su belleza sería una pérdida de tiempo —las imágenes hablan por sí mismas—; sin embargo, al preguntarle sobre sus deseos, hábitos y el medio, llegamos a la siguiente conclusión: las "mujeres bonitas" están cortadas con la misma tijera.

Fue sincera al decir que comenzó a practicar yoga por moda y que ha cumplido todas sus fantasías, pero hoy, después de superar los retos que la vida le ha puesto, finalmente es una mujer preocupada por su carrera, ocupada por ser mejor cada día y porque llegue el amor de su vida... ¿No es eso lo que todas buscan?

¿Cómo llegaste a este punto de tu carrera?
Me invitaron a hacer mi primer papel de telenovela en la producción *Pueblo chico, infierno grande*. En ese tiempo estaba estudiando Odontología, pero ya había conducido un programa de sociales en Veracruz y realizado un histrión para la escuela de Televisa —el CEA—. Al principio mis padres no me apoyaban y no podía dejar todo botado. Fue hasta que me ofrecieron el personaje, que me fui a vivir a la Ciudad de México para comenzar a trabajar en televisión.

¿Cuáles son tus fortalezas como actriz?
En cada proyecto me trato de pegar a los Directores, porque eso me da mucha seguridad. El escucharlos y tratar de aprender de sus propuestas me ha servido bastante. También, procuro tomar cursos, ir al cine o al teatro —cuando no estoy interpretando personajes—, porque analizar el trabajo de mis compañeros me enriquece.

Siempre te hemos visto en la pantalla como niña buena, pero... ¿qué tipo de papeles te gusta realizar?
Me llenan más los psicológicamente complejos, que tengan conflictos y dudas, o que me permitan transmitirle a la gente un aprendizaje para resolver la vida. Puedo hacerla de buena, mala, loca, pobre o rica, en ese sentido no tengo una predilección, más bien me fijo en que el carácter del personaje tenga algo especial.



POR **ALFREDO CEDILLO** MAQUILLAJE Y PEINADO **ÁLEX LÓPEZ** MODA **LALO PÉREZRIVERA** PRODUCCIÓN **ALAN YEE / VERANIA PÉREZ** ASISTENTES DE FOTO **HUGO SERNA, GUILLERMO LARA**



¿Qué tan difícil es ser conocida?
Te acostumbras a ser una persona pública a quien la gente reconoce. El que se acerquen a mí es un premio a mi esfuerzo y trabajo. De verdad, es muy bonito que te paren en la calle para pedirte autógrafos.

En tu caso, ¿qué tiene más peso, el físico o el talento como actriz?
Es una combinación de ambas cosas. Hay muchos artistas con talento, eso es sólo un ingrediente, porque también influye la suerte, el ángel, el carisma, el momento profesional, los proyectos que escoges… Como artista debes tener la inteligencia para mezclar perfectamente las dos, si solamente tienes el físico, no llegarás a triunfar tanto como si tienes dotes artísticas.

¿Te consideras físicamente hermosa?
Sí, sé que soy una mujer guapa y, aunque suene trillado, me considero un *sex symbol* porque esas personas, como yo, son figuras públicas que muestran su sensualidad en los medios. No estoy casada únicamente con esa parte de mí, pues lo que más me interesa y me preocupa es hacer bien las cosas y brindar calidad en los proyectos que hago; esa parte sensual es un plus que no siempre puedes estar mostrando en la pantalla.

Háblanos de tu personalidad, ¿eres explosiva, tranquila…?
Tengo un carácter agradable. Soy una persona solitaria que se ha abierto camino por sí misma. Me ha tocado trabajar con muchos hombres y eso me ha hecho una mujer fuerte, digna, con carácter y que se sabe dar a respetar. En general, soy dulce, sensible y tranquila; me gusta ayudar a los demás y ser comprensiva. También sé darme cuenta cuando las cosas no van bien, entonces trato de corregir mis errores.

¿Bajo qué circunstancias sueles perder el control?
Por una injusticia, que me digan mentiras, que quieran abusar de mí, timar mi inteligencia o que se metan con mi familia.

Cuando eso sucede, ¿qué haces para relajarte o calmarte?
Me mantengo activa haciendo mucho ejercicio. En Miami me pongo a patinar —cosa que en México no podía hacer, allá más bien corría—, y a hacer yoga porque me mantiene equilibrada, consciente de mi cuerpo y mente. Me fascina leer, prender velas, inciensos, concentrarme y no dejar a un lado mi parte espiritual que es lo que me da paz.

Últimamente todo el mundo habla de cultivar su lado espiritual, en tu caso, ¿de dónde surge, quién te enseñó esa filosofía de vida o cómo llegaste a esa conclusión?
Surgió en la búsqueda de paz, de no perder el piso. Vengo de una familia sumamente conservadora y católica, entonces al momento de salirme de mi casa y de conocer otra parte del mundo, necesitaba armas para estar bien conmigo misma; no sólo se trataba de cuidar mi físico, comprar unas cremas maravillosas o hacer ejercicio, sino de cuidar esa parte dentro de mí que es tan importante. La vida me fue presentando amistades que estaban involucradas en la espiritualidad y así fue como me adentré en todo esto que definitivamente me ha cambiado la vida.

¿Lo haces por convicción o porque está de moda?
Es un poco de las dos. Primero te lo da la moda, el que todo el mundo hable de ello; después, el ver cambios positivos en muchas personas, a veces públicas —por ahí surgió mucho de esto—. Y finalmente, descubrir cambios en uno mismo. Comencé a ver la vida de esta manera porque quise buscar algo que me hiciera ser mejor persona, menos egoísta y estar en paz con este acelerado modo de vivir.

Siguiendo esta filosofía, ¿en qué ha cambiado tu vida?
En mucho, ahora me pongo metas, porque debes visualizar hacia dónde quieres ir y hacer todo lo posible para conseguirlo. A veces los seres humanos no tenemos claro lo que queremos o creemos que cuando logramos tener algo que ansiamos seremos felices; esa manera de pensar sólo nos hace posponer la verdadera felicidad. Hay que tener metas, cumplirlas y tratar de ser feliz diario, pues lo que posees hoy es lo que anhelaste ayer.

¿Le tienes miedo a la muerte o te es indiferente?
Más que miedo le tengo bastante respeto, por eso lucho por mi supervivencia y trato de hacer las cosas correctamente —digo, si me toca, pues me tocó y ni modo—. Tengo la consciencia de no hacer tonterías que provoquen mi muerte.

¿Crees en el destino?
Sí, pero creo que uno mismo se lo forja, es decir, si uno desea algo lo debe buscar y hacer hasta lo imposible por obtenerlo, de esa manera seguro se cumplen los sueños.

¿Qué hay del amor?, ¿tienes novio o una relación formal?
Estoy soltera, feliz y estable; aprendiendo de lo que no funcionó en mi pasada relación, muy concentrada en mi trabajo y en mi crecimiento personal. En este momento es importante hacer una pausa en cuestiones sentimentales, porque tuve un noviazgo tan intenso que necesito limpiar todas las áreas y dar un espacio antes de que llegue a mi vida quien me corresponde.

"SOY UNA PERSONA MUY SOLITARIA
QUE SE HA ABIERTO CAMINO POR SÍ MISMA".

¿Y cuando llegue…? ¿Cómo te imaginas tu vida en unos años?
Me encantaría casarme y formar una familia; sin embargo, no tengo prisa, ahorita lo más importante es mi carrera y no me quiero obsesionar con la idea de que ya me urge encontrar al hombre de mi vida; sí quiero que aparezca, sueño con ello y tengo la idea en la cabeza, pero no es algo que me quite el sueño, estoy abierta a conocer gente.

Para Adriana Fonseca, ¿qué tan importante es el sexo?
Es una parte de la relación, pero no es la principal. Que te lleves bien con la persona que esté a tu lado, que tengan una meta en común o que puedan ayudar a los demás, es básico… el sexo pasa a segundo plano porque acaba y lo que se queda son otras cosas. Quizá ahora es diferente, pero para mí es sólo un complemento, no una prioridad.
¿Cómo lo veías antes?
Quizá le daba más importancia al sexo, ahora no… Esto no significa que actualmente me valga, pero es menos trascendente.
O sea que el amor tiene más peso que el placer…
El placer si es una relación ocasional, pero si es una relación como a mí me gusta, formal: el amor, porque hay que tenerle respeto a un noviazgo.
Entonces, ¿por amor eres capaz de cualquier cosa?
He hecho muchas cosas buenas y otras que sí son realmente de locos, tonterías que no ayudan en una relación de pareja. He tenido detalles bonitos con personas especiales para mí como mandar flores o tratar de ayudar en algo que está atorado, pero también locuras como perseguir a una persona —no lo recomiendo—.
¿Cómo debe acercarse alguien a ti y qué odias que hagan tus pretendientes?
Me gusta que el hombre —estoy chapada a la antigua en ese aspecto— persiga y conquiste, aunque no niego que algunas veces hay que darles una ayudadita porque son tímidos… o no sé qué pase. Me gusta que el hombre tome la iniciativa, que te corteje y sea cariñoso; me choca cuando tratan de darte picones o te faltan al respeto al estar con otras mujeres —me hacen sentir del montón—. Si un hombre va a cortejar a una mujer tiene que ser especial y darle su lugar, eso lo tengo muy claro.

¿Mienten los que aseguran que el amor entra por los ojos?
Me encantan los hombres guapos, definitivamente; sin embargo, me fijo en un conjunto de cosas, no solamente en su físico, porque puede resultar un patán o no ser caballeroso o que vaya a depender 100% de mí; en un caso así no estaríamos en la misma frecuencia. Si quiere estar conmigo tiene que ser un hombre que —igual y no es la belleza que todos esperaban, pero sí ser guapo— se procure y tenga las cualidades que a mí siempre me han gustado.

¿Existe o existió en algún momento de tu vida el sexo sin amor?
Alguna vez ha existido, pero no te deja nada.
¿Cómo?, ¿tuviste sexo con extraños?
No, a mí no me gustan las relaciones ocasionales de que conoces a una persona y a lo que vas, para nada, pero sí sucedió con personas de las cuales no estaba enamorada, hombres con los que anduve, pero que no sentía nada importante por ellos.
Platícanos tus fantasías…
Quizá antes tenía más y en su momento las cumplí, pero ahora ya no me pongo a pensar en eso, estoy más concentrada en otras cosas. Los sueños sexuales se dan cuando eres más joven, ahora es distinto.
¿No hay nada que te dé curiosidad?
Claro que sí, por ejemplo, siempre me han dado curiosidad las playas nudistas, de hecho, se me antoja ir; sin embargo, no creo que me atreva.
¿Por ser conocida o por pudor?
No, simplemente por pudor.
¿Qué piensas de la infidelidad?
Si amas a alguien le eres fiel… En una relación tienes que trabajar mucho en la fidelidad porque las tentaciones están a la orden del día y puedes caer en cualquier instante. Finalmente, la verdad siempre sale a la luz y debes tener en cuenta que lo que hagas se te va a regresar.
¿Tú has puesto el cuerno?
Sí.
¿Lo volverías a hacer?
No, ya no lo haría porque eso puede arruinar una relación.
¿Y a ti te lo han puesto?
Yo creo que sí, aunque realmente nunca he cachado abiertamente a nadie.
Si descubres a tu pareja con otra mujer, ¿lo podrías perdonar?
En su momento sí perdoné, ahora no me gustaría, pero si es una relación muy sólida, tienes que poner en una balanza las cosas.
¿Qué te falta por hacer?
Interpretar más personajes de telenovelas, involucrarme más en el cine y abrirme las puertas en la música. Personalmente, seguir aprendiendo, creciendo como ser humano y encontrar a mi alma gemela.

"SIEMPRE ME HAN DADO CURIOSIDAD LAS PLAYAS NUDISTAS,
DE HECHO, SE ME ANTOJA IR; SIN EMBARGO, NO CREO QUE ME ATREVA".



COORDINADO DE COCÓ MAISON
DE LINGERIE, ZAPATOS DE BEBE Y
ARETES DE LILIANA GONZÁLEZ.







COORDINADO DE CALVIN KLEIN, CORSÉ DE FARFALLA, ARETES DE LILIANA GONZÁLEZ, ANILLO DE MARÍA ELENA MUÑOZ Y ZAPATOS DE BEBE.



COORDINADO DE VICTORIA´S SECRET Y ARETES DE LILIANA GONZÁLEZ.



COORDINADO DE DKNY, ARETES DE LILIANA GONZÁLEZ Y ANILLO DE MARÍA ELENA MUÑOZ.

"HAY QUE TENER METAS, CUMPLIRLAS Y TRATAR DE SER FELIZ DIARIO, PUES LO QUE POSEES HOY ES LO QUE ANHELASTE AYER".









BLUSA Y ZAPATOS DE BEBE, BIKINI DE DKNY, Y ARETES Y ANILLO DE LILIANA GONZÁLEZ.

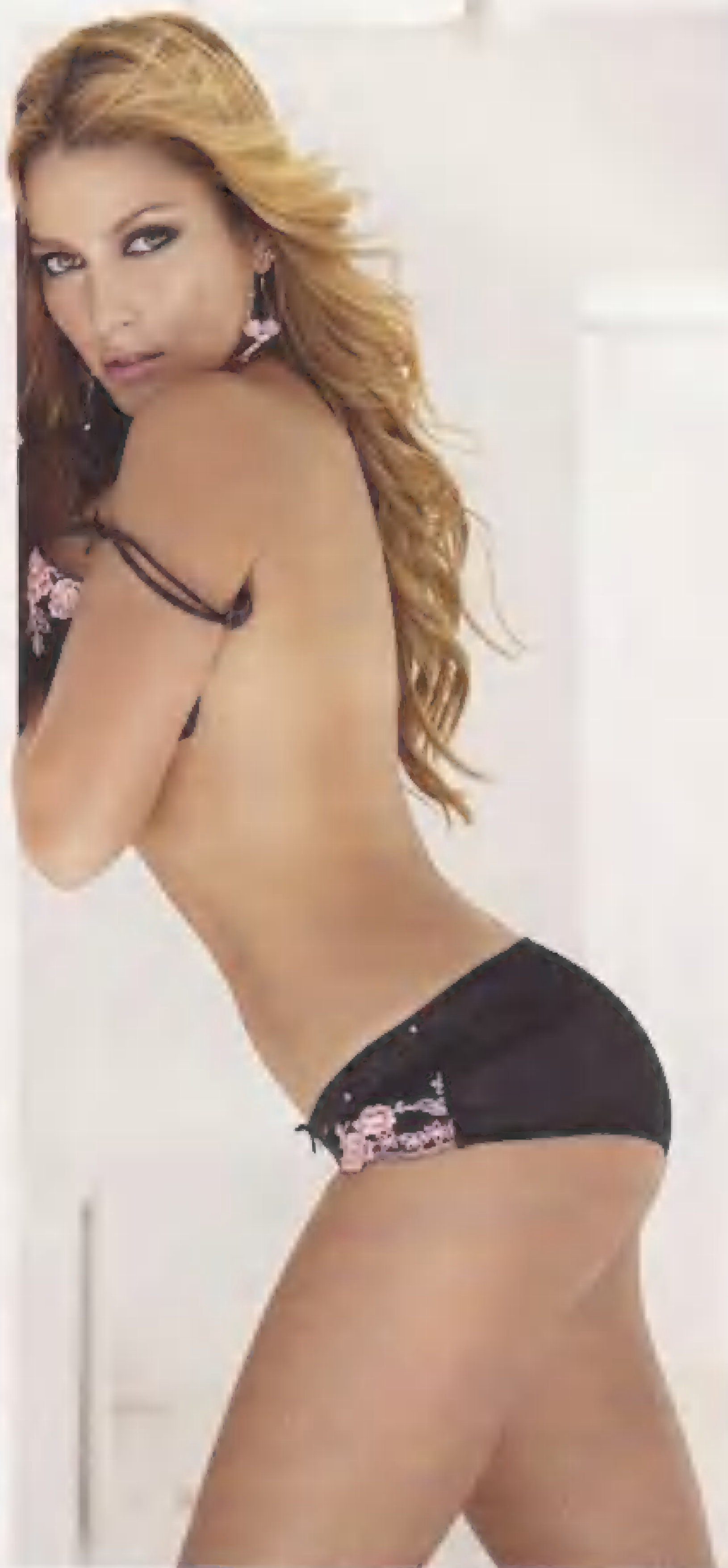




"EN UNA RELACIÓN HAY QUE TRABAJAR EN LA FIDELIDAD, PORQUE LAS TENTACIONES ESTÁN A LA ORDEN Y PUEDES CAER EN CUALQUIER INSTANTE".



COORDINADO DE VICTORIA'S SECRET
Y ARETES DE LILIANA GONZÁLEZ.



EL RINCÓN **SEXY** DE **A**DRIANA **F**ONSECA

NOMBRE Adriana Fonseca Castellan.
CUMPLEAÑOS 16 de marzo.
LUGAR DE NACIMIENTO Veracruz, Veracruz.
SIGNO Piscis.
ESTATURA 1.62m
LIBRO *El Alquimista*, de Paulo Cohelo.
PELÍCULA *Lolita*, de Stanley Kubrick.
BEBIDA Vodka ricky.
SÍMBOLO SEXUAL Brad Pitt.
LUGAR SEXUAL La playa.



COORDINADO DE DKNY, BLUSA DE MANGO, MEDIAS DE ORO BLU PALACIO DE HIERRO, ARETES DE LILIANA GONZÁLEZ Y ANILLO DE MARÍA ELENA MUÑOZ.

Por Luz Carmen Meraz

SUMO

Cuenta la leyenda que hace 2, 500 años, Takemikazuchi y Takeminakata —dos dioses— libraron un combate de sumo por reinar las islas japonesas. Siglos después, se llegó a considerar este arte marcial como el deporte nacional de Japón.

HISTORIA

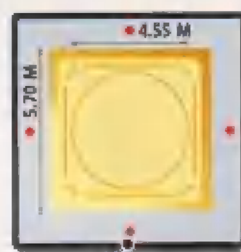
El fin del *sumo* —o *sumotori*— es empujar al oponente fuera del *ring* o aventarlo para que salga de balance de manera que parte de su cuerpo o pies toquen el piso. El origen del *sumo* (de la palabra *sumai*, vuelo, en japonés) se remonta al inicio de la historia de Japón, aunque las crónicas más antiguas hacen referencia al año 23 a.C. Desde su inicio este deporte fue utilizado como ritual a los Dioses Shinto, pero también fue clave en disputas políticas. Las competencias eran libres, pero el ganador podía decidir matar a su oponente. Esto sólo duró en el periodo *Heian* (794-1185), después las reglas adoptaron técnicas más refinadas. En la primera mitad del siglo XVII y hasta los años noventa del siglo XX, el sumo se convirtió en un deporte practicado por hombres únicamente. Los luchadores de sumo son mitos sexuales en Japón, de hecho, algunos tienen su propia *geisha* que le ayuda en tareas como la limpieza anal, ya que, por su peso, tienen dificultad en esta tarea.

CÓMO SE ORGANIZA UNA COMPETENCIA

El sumo es un deporte donde los contrincantes, *sumotori* o *rikishi*, se enfrentan en un área circular. Después de una breve introducción del anunciador, el *gyoji* (*referee*) canta el nombre de los *sumotori*, quienes entran al *dohyo* (*ring*) y se dirigen a sus esquinas. Ellos reciben agua de otro luchador (el ganador de la contienda pasada) y después de enjuagarse la boca, se limpian las axilas con un papel blanco. Con movimientos bruscos y fuertes, pisan la tierra y comienza la lucha. Los encuentros suelen durar pocos segundos, ya que uno de los luchadores es empujado fuera del círculo. Los deportistas son reconocidos por su gran tamaño, pues la masa corporal es un factor decisivo, por lo que la dieta que llevan sus cultores está diseñada específicamente para ganar y mantener dicho peso.

DOHYO

Los *rings* de sumo son conocidos como *dohyo*, los cuales están hechos de arcilla con arena esparcida sobre su superficie. Miden entre 34 y 60 cm de altura. El círculo es de aproximadamente 4.55 m de diámetro y está delimitado por una gran soga de arroz llamada *tawara*, que es enterrada en la arcilla. En el centro se encuentran dibujadas dos líneas, las *shikiri-sen*, donde los *rikishi* deben posicionarse antes de comenzar el enfrentamiento.



JUECES CUATRO FORMAN EL COMITÉ OFICIAL DE LA LUCHA DE SUMO Y SE UBICAN UNO EN CADA LADO DEL *RING*.



***MAGE* (NUDO EN EL CABELLO).** EL *SUMOTORI* MEJOR CLASIFICADO TIENE UN NUDO MÁS ALTO. CUANDO UN PELEADOR FAMOSO SE RETIRA, SUS ADMIRADORES PAGAN POR CORTARLE EL NUDO CON UNAS TIJERAS DE ORO. ESTO ES SÍMBOLO DE DIGNIDAD.

MAWASHI ES UN CINTURÓN HECHO DE UNA TELA DE 10 M DE LARGO. ES FUNDAMENTAL PARA ESTE DEPORTE PORQUE PERMITE UNA GRAN CANTIDAD DE MANIOBRAS.

SAGARI ADORNO DECORATIVO HECHO CON BOLITAS DE LA MISMA TELA QUE EL *MAWASHI*.

LA SUPERFICIE ES DE ARCILLA PLANA Y ESTÁ CUBIERTA POR UNA FINA CAPA DE ARENA.

TÉCNICAS

Hay originalmente 48 técnicas oficiales reconocidas para una competencia de sumo; sin embargo, dicho número se incrementó a 70 en 1960. He aquí unas de las más representativas:



KETAGURI
EFECTIVO COMO ATAQUE SORPRESA EN LOS INSTANTES INICIALES. EL CONTRARIO ATACA DESDE UNO DE LOS LADOS Y OBLIGA A QUE UNA DE LAS PIERNAS DEL OTRO TOQUE EL PISO, CON UN RÁPIDO GOLPE CON EL TOBILLO DE DENTRO HACIA FUERA. AL MISMO TIEMPO, APLICA UNA FUERTE PRESIÓN EN LOS HOMBROS, ESPALDA, CUELLO, NUCA Y BRAZOS CON EL FIN DE QUE PIERDA EL BALANCE.

TSUKIDASHI
EL ATACANTE UTILIZA UNA SERIE DE EMPUJONES FRONTALES EN EL PECHO DE SU OPONENTE PARA SACARLO DEL *DOHYO*.



UWATE NAGE
HÁBIL LLAVE EN LA CUAL EL USUARIO TOMA A SU OPONENTE POR LA ESPALDA, LO LEVANTA Y LO LANZA CON FUERZA CONTRA EL SUELO DE FORMA HORIZONTAL, CAUSÁNDOLE UN GRAN DAÑO Y UN ATURDIMIENTO EXTREMO.



KOSHI NAGE
SE TOMA AL OPONENTE Y SE LE AVIENTA DE ESPALDAS CON UN MOVIMIENTO DE CADERA.

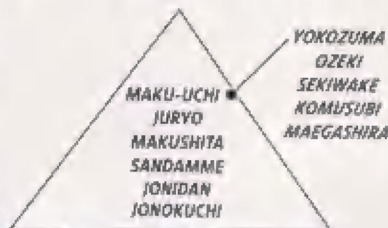
REGLAS BÁSICAS

A PESAR DE LA GRAN CANTIDAD DE RITUALES PREVIOS Y POSTERIORES A LOS COMBATES, LAS REGLAS SON POCAS:

1. EL PRIMER LUCHADOR EN TOCAR EL SUELO CON ALGUNA PARTE DE SU CUERPO —A EXCEPCIÓN DE SUS PIES— QUEDA ELIMINADO.
2. EL PRIMER LUCHADOR EN HACER CONTACTO CON EL EXTERIOR DEL CÍRCULO DE LUCHA —YA SEA CON SUS PIES O CUALQUIER OTRA PARTE DE SU CUERPO— QUEDA FUERA DE LA BATALLA.
3. UN LUCHADOR QUE UTILIZA UNA TÉCNICA ILEGAL O *KINJITE* QUEDA ELIMINADO.
4. SI UN LUCHADOR PIERDE EL *MAWASHI* (VESTIMENTA USADA DURANTE EL COMBATE DE SUMO) ES ELIMINADO.

RANKINGS

El *ranking* no está basado en el peso, pero existen seis grados de habilidades, acumulados por el número de luchas y combates ganados. Un luchador es degradado después de una serie de peleas perdidas, a excepción de aquéllos que tienen el máximo rango o *yokozuma*, quienes deben retirarse si ven mermadas sus capacidades. El *top* de la categoría *maku-uchi* tiene cinco niveles, aunque desde el siglo XVII, sólo 67 luchadores han alcanzado la categoría *yokozuma*.





KESNO-MAWASHI
DELANTAL DE SEDA BORDADO EN ORO Y PIEDRAS PRECIOSAS, ESPECIAL PARA LUCHADORES DE ALTO RANGO.

GYOJI
ES EL ÁRBITRO QUE CONTROLA LA COMPETENCIA. ESTÁ VESTIDO CON UN *KIMONO* DE *SAMURAI* Y UN SOMBRERO SIMILAR AL QUE UTILIZÓ EL MONJE *SHINTO* EN LA EDAD MEDIA. CUANDO UNA COMPETENCIA ES REÑIDA Y HAY CONTROVERSIA, LOS OTROS CUATRO JUECES ENTRAN AL *DOHYO* PARA RESOLVER LA LUCHA.

EL CÍRCULO ESTÁ DELIMITADO POR SOGAS DE HILOS TRENZADOS DE ARROZ.

DECÍDETE YA, LA SOLUCIÓN LA TIENES CON SÓLO ESCRIBIRNOS UN MAIL A:

contestadora_h@notmusa.com.mx

Al infinito y más allá...



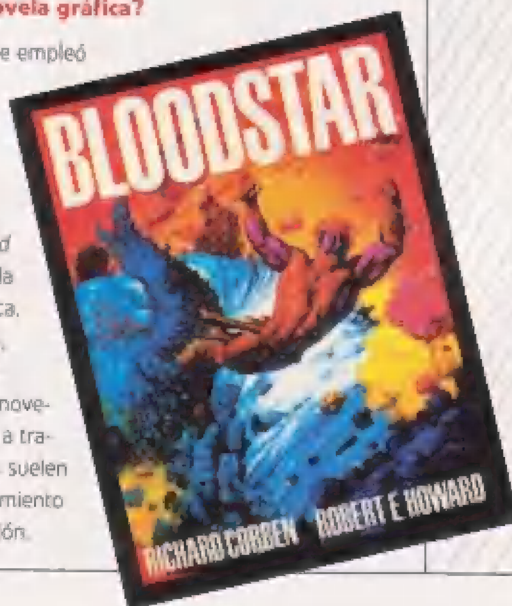
P **¿Cuándo surgió el cine de arte?**

R Durante los años 30, las películas hollywoodenses sólo eran de fantasía, por lo que otro sector se encargó de darle al cine un toque de seriedad y realismo. Así es como nace el cine de arte, mayoritariamente europeo, con películas como *El ángel azul* (1930), de Josef von Sternberg o *La gran ilusión* (1937), de Jean Renoi. Sin embargo, este tipo de cine se trasladó a EE.UU., siendo el cineasta Orson Welles (creador de *El Ciudadano Kane*), el encargado de sorprender al mundo con nuevos encuadres, objetivos angulares y efectos de sonido, que ampliaron el lenguaje visual.

Ay, oyeees

P **¿Cuál fue la primera novela gráfica?**

R El término novela gráfica se empleó por primera vez en 1976 sobre la cubierta de *Bloodstar*, de Richard Corben (dibujante) y Robert E. Howard (guionista), ese mismo año, el cómic *Beyond Time and Again*, de George Metzger, se puso a la venta con el subtítulo de novela gráfica, además de *Red Time*, de Jim Steranko, que apareció etiquetada como novela visual y gráfica al mismo tiempo. Las novelas gráficas son relatos que se narran a través de medios visuales; sus creadores suelen argumentar que representan un movimiento artístico y no sólo un formato de edición.



P **¿Quién es el héroe de los videojuegos de mayor éxito?**

R Mario Bross, un pequeño carpintero creado por el japonés Shigeru; éste apareció con ese nombre por primera vez dentro de la versión *Donkey Kong (Game & Watch)*, de Nintendo, en 1982. En la versión original de 1981, se hacía llamar *Jumpman*. Hasta el día de hoy, Mario ha aparecido en al menos 125 videojuegos, de los que en conjunto se han vendido 200 millones de copias alrededor del mundo, por lo que podría considerarse el más famoso y favorito de niños y grandes.



P **R**

¿Cómo puedo retardar la eyaculación?

Uno de los ejercicios con mayor efectividad fue descubierto en 1956 por el Urólogo James Semans, cuyo objetivo es prolongar el mecanismo neuromuscular de la eyaculación, manipulando el pene durante la erección hasta que sientas que ya vas a eyacular, en ese instante la estimulación debe detenerse. Posteriormente, debe iniciarse de nuevo el coito hasta que la sensación preorgásmica se manifieste, interrumpiéndose cuantas veces se desee. Ojo, durante ese lapso de descanso, bríndale besos tiernos, caricias cachondas o sexo oral a tu pareja, para que ella no pierda el grado de excitación en el que se encuentra.

P **R**

¿Cuál es el significado de las siglas CE y VIP?

Las siglas CE aparecen en la mayoría de los aparatos electrónicos como celulares, pilas, computadoras, juegos de video, etc. Según las directivas de la Comunidad Europea todo producto que se fabrique, almacene o comercialice en la Unión Europea deberá llevar las siglas **CE**, ya que esto implica que cumple al 100% con los requerimientos de calidad, de seguridad y legales, establecidos por el ámbito europeo. Por su parte, las siglas **VIP** son la abreviación de la frase *Very Important Person* y se utiliza para reiterarle a la persona que lo reciba su importancia.



P **R**

¿Me pueden recomedar algún producto que me ayude a disolver las marcas provocadas por el acné?

Si padeces acné noduloquístico o conglobata, caracterizado por muchas lesiones nodulares grandes y pustulosas, te recomendamos acudir a un tratamiento con el Dermatólogo, quien sabrá tratar tu problema adecuadamente. También es importante que sepas que en la actualidad existen variados y efectivos tratamientos para cada tipo de acné, inclusive para las manifestaciones más severas, las cuales no sólo se tratan con remedios tópicos, en muchas ocasiones se recetan medicamentos orales para nivelar el sebo de tu piel, controlar el exceso de hormonas (antiandrogénicos) o matar la bacteria (antibióticos) que está produciendo la enfermedad. Asimismo, es el especialista quien podría sugerirte hacerte un *peeling* (exfolación cutanea), dermoabrasión (pulido quirúrgico de la piel), o la utilización del láser; en **H** te recomendamos *Sensa Láser Center*. Camino a Santa Teresa 1055, Col. Héroes de Padierna, México, D.F. Tel.: 55685521.



P

¿Cuál es la araña más pesada?

R

Las hembras de la tarántula *(theraphosidae)*, quienes se alimentan de pájaros y son más robustas que los machos. En febrero de 1985, el estadounidense Charles J. Seiderman capturó cerca de Paramaribo (Surinam) el ejemplar hembra más pesado en el mundo, pesaba 122.2 g y murió en enero de 1986 por problemas en la muda de piel. Otras medidas récord de este ejemplar incluían una longitud corporal de 10.2 cm y unas mandíbulas de 2.5 cm.

P

¿Existe alguna manera NATURAL de hacer que el tamaño del pene se incremente?

R

En la actualidad ofrecen miles de tratamientos como geles y cremas, hasta aparatos que a la larga sólo producen lesiones y consecuencias irreversibles. Así que lo único realmente aconsejable es que cambies un poco tu rutina sexual, es decir, busca la manera de complacer a tu pareja por medio de posturas en las que tanto ella como tú sientan satisfacción. Finalmente no hay penes pequeños, hay amantes con "pequeña" imaginación. ¡Exhala poco y flexa mucho! en las posiciones que en H te proponemos, te serán de gran ayuda!





P

¿Por qué sudo en exceso, aun cuando hace frío?

R

La sudoración excesiva se debe a un padecimiento llamado hiperhidrosis; el sudor es necesario para el control de la temperatura corporal y es regulado por el sistema autónomo simpático. Aproximadamente el 1% de la población sufre de transpiración abundante, el problema ocasiona molestias tanto en las relaciones sociales (temor a dar la mano), como en las profesionales; incluso, algunos pacientes llegan a sufrir notables trastornos de autoestima y fobia social. La hiperhidrosis afecta principalmente las palmas de la manos, las axilas, la cara, el tórax o las plantas de los pies; los tratamientos son variados, se pueden utilizar desde antitranspirantes, procedimientos quirúrgicos o lociones, hasta inyecciones de toxina botulínica (BOTOX). Consulta a un Médico para un tratamiento efectivo.



P

¿Por qué se erecta el pene al despertarnos por la mañana?

R

La erección comienza con la estimulación mental y de los sentidos. Los impulsos del cerebro y los nervios locales hacen que los músculos de los cuerpos cavernosos se relajen, permitiendo que fluya la sangre y llene los espacios, por lo que es muy común que durante la noche o al despertar se tenga una erección, puesto que son las horas en las que el cuerpo descansa.

P **¿Podría tener relaciones sexuales si no tengo hecha la circuncisión? El problema es que no se me retrae el prepucio.**

R El no tener la circuncisión no afecta tu desempeño sexual, sin embargo, el hecho de que no se retraiga el prepucio sí es signo de alarma. Se le llama fimosis y es un problema anatómico del prepucio (piel que cubre el pene) que consiste en la estrechez exagerada del mismo, impidiendo que éste se deslice estando en erección. Si a esto le agregamos dificultades en la micción, balanitis o problemas urológicos, se trata de una fimosis estenótica, este caso es muy peligroso porque al forzarlo se puede estrangular el glande (parafimosis), lo que requeriría de una operación quirúrgica urgente. Te aconsejamos que acudas con un Urólogo, lo más pronto posible.





P **¿Cómo sueñan los ciegos?**

R Generalmente los ciegos de nacimiento no sueñan con imágenes visuales, más bien pueden hablar, escuchar, sentir, oler y saborear, en cambio aquellos que pierden la vista a temprana edad en un principio sueñan con imágenes visuales que se van perdiendo con el tiempo. Angela Marín, ciega de nacimiento, comenta: "Los sueños que tengo se repiten constantemente, imagino a mis papás o a mis hermanos, que estoy en casa o en el carro, no los veo, pero sé que están ahí".



P **¿Quién descubrió la química?**

R En 1661, Robert Boyle hizo varias contribuciones fundamentales a la química, para empezar, definió un elemento químico como "lo que se puede descomponer", distinguió entre cuerpos simples y compuestos e introdujo técnicas experimentales en la química, cuyo uso luego se generalizó. Su alumno John Mayow (1640-1679), propuso una teoría de la respiración y la combustión. En Francia, Nicolas Lémery subrayó la dualidad ácido/alcalino (o ácido/base) y explicó la reacción de neutralización resultante por el hecho de que "los picos de los ácidos llenan los huecos de las bases". A finales del siglo XVII apareció la teoría del flogisto, propuesta por el alemán Georg Ernst Stahl (1660-1734) que tuvo un éxito inmediato. El flogisto se definía como un elemento imponderable e inasible que encierra los cuerpos combustibles. Esta teoría estaba asociada al principio con "los cuerpos se unen con mayor facilidad a sus semejantes" y persistió durante más de un siglo.

LAS PREGUNTAS DE SEXO FUERON CONTESTADAS POR LA PSICOTERAPEUTA NIDIA TOLEDO.

Por Gianfranco De Cesco

EL MÁS FUERTE DEL OLIMPO

Mientras la mayoría de los armadoras desarrollan autos cada vez más pequeños y ahorradores, la marca Ford no quita el pie del acelerador y sigue proponiendo autos conceptos que llevan potencia a su máximo nivel. El **Shelby Cobra** es una leyenda que nació en el 1964, fruto de la colaboración de Carroll Shelby (preparador de autos de competencias) con el equipo de carreras de Ford. Entre sus principales características está que el motor viene montado en el frente y la transmisión en la parte trasera, lo que ofrece un perfecto balance de los pesos y, por ende, estabilidad. Los interiores lucen austeros, pero conservan un toque estético que expresa elegancia y funcionalidad. Hecho en aluminio, incluye un medidor de velocidad de 220 millas (340 km/h), un tacómetro de 10,000 rpm y un medidor de presión y temperatura. Todo muy esencial, pura adrenalina y nada más.



FORD SHELBY



COBRA

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 6,400 CC

No. de cilindros: 10.

Potencia: 605 Hp.

Transmisión: Trasera.

Velocidad máxima: 220 millas (340 km/h).

Carrocería: aluminio.









Por Gianfranco De Cesco gdecesco@notmusa.com.mx



JETTA 2008

¡EL MEJOR AUTO... SIEMPRE!

Es difícil explicar el éxito casi morboso que el público mexicano le ha otorgado a este incansable sedán. Desde hace más de 15 años, el Jetta es el auto más deseado de los *juniors*, los papás y de todos aquéllos que ven en este poderoso compacto el justo premio a sus años de espera. El nuevo Jetta presenta una serie de cambios estéticos notables; en el frente un pequeño homenaje al Pasatt y en la parte trasera calaveras de la nueva línea VW. Los interiores resultaron más cómodos que los anteriores y las diferentes versiones que nos propone Volkswagen dejan claro que cualquiera puede tener un Jetta, siempre y cuando sepa ajustarlo a su presupuesto. Lamentablemente, la parte mecánica no ofrece ninguna mejoría o aumento de potencia, por lo tanto, es difícil predecir si las ventas de este modelo serán tan altas como las anteriores versiones, pues hoy en día, hay muchos más competidores que pujan en el mismo segmento. ¿Tambalea la corona, o una vez más el fenómeno Jetta triunfará sobre los demás? Dejémoslo al tiempo.





FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 2,000 cc.
No. de cilindros: Cuatro.
Potencia: 115 Hp a 5,400 rpm.
Tracción: Delantera.
Precio: desde 165,000 pesos.

PORSCHE 911 GT3 RS

EL NUEVO MIEMBRO DE LA FAMILIA

El GT3 RS es el modelo más deportivo de la serie 911. Dotado de una estética muy obvia —similar a todos los modelos de la marca—, está especialmente dedicado a los amantes del manejo extremo. El GT3 es un auto que puede lucir en cualquier tipo de carretera; sin embargo, su temperamento resulta demasiado exuberante para el tráfico diario. Con una aceleración de 0 a 100 en sólo 4.2 seg, este Porche requiere atención en su manejo, pues a pesar de contar con el sistema PASM (*Porsche Active Suspensión Management*), que acondiciona las suspensiones según el tipo de pavimento, no podemos olvidar —menos cuando estamos detrás del volante— que 415 Hp en un auto que pesa solamente 1,300 Kg, es una relación explosiva.

FICHA TÉCNICA

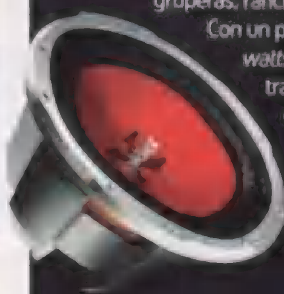
Desplazamiento motor: 3,600 cc.
No. cilindros: Seis.
Potencia: 415 Hp a 8,400 rpm.
Frenos: De discos cerámicos.
Aceleración: 0 a 100 km/h en 4.2 seg.



SUBWOOFERS SONY



En Latinoamérica los gustos musicales están orientados a los tonos bajos, es por eso que siempre se privilegian las bocinas que mejor pueden reproducirlos.
Para satisfacer esta tendencia, Sony de México introdujo al mercado doméstico su nueva línea de *subwoofers*, como el XS.L124P5R, que puede reproducir como nunca los sonidos de las bandas gruperas, rancheras y electrónicas.
Con un precio al público de 679 pesos y 1,300 *watts* de potencia, este *subwoofer* puede transformar tu auto en una discoteca móvil. Si estás interesado, acude a cualquier centro especializado Sony, donde te podrán invitar a una prueba de sonido.



BORA DIESEL

MÁS BARATO, IMPOSIBLE.

Obviamente nos referimos al mantenimiento, porque si bien es cierto que el auto se vende a un precio alto —comparado con otros modelos del mismo tipo—, su motor turbodiesel de 103 Hp. te permite llenar el tanque por una cantidad considerablemente menor a la de un coche que funciona con gasolina. Su rendimiento es inmejorable, con tan sólo 350 pesos de combustible se pueden recorrer más de 650 Km en carretera, o manejarlo durante más de 15 días en la ciudad sin tener que visitar una gasolinería. En definitiva, es un auto para viajeros y, preferiblemente, para aquéllos que aman las autopistas —evidentemente el tráfico urbano no le permite al Bora TDI desplegar todos sus encantos—; aunque hay que aprender a manejarlo, pues a pesar de no contar con un motor que desarrolle muchos caballos, mantiene siempre altas las revoluciones del motor, sin provocar vacíos de potencia que evidencian el peso excesivo del auto, alcanzando gran velocidad. En carretera, si se mantiene una marcha constante, el Bora TDI demuestra lo mejor de sí mismo y se puede viajar a la máxima potencia por más de 10 horas sin notar señales de agotamiento. ¿Será éste el futuro del transporte en México como actualmente es en el resto del mundo? Probablemente sí.





+ FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 1,900 cc turbodiesel.
No. de cilindros: Cuatro.
Potencia: 103 Hp a 4,000 rpm.
Precio: 243,000 versión estándar. [illegible] cambio DSG.

IMPACTO VISUAL

FIERROS RETORCIDOS

El pasado 2 de agosto, se colapsó un puente que cruzaba el río Mississippi, en la autopista interestatal 35W de la ciudad de Mineápolis. El derrumbe se produjo por fallas estructurales y falta de mantenimiento. Decenas de vehículos cayeron al agua, dejando un saldo de cuatro muertos, más de sesenta heridos y veinte desaparecidos.







¡PARRILLADA DE GORILAS!

Cuatro gorilas del Parque Nacional de Virunga, en la República Democrática del Congo, fueron cruelmente exterminados por cazadores que comercian con su carne y piel. Lo más indignante es que esta especie se encuentra en peligro de extinción —se sabe que existen sólo 700 ejemplares—. Su hábitat está a 300 metros de altura en la cadena volcánica que comparten Ruanda, Uganda y Congo.


B-18616



¡QUÉ "QUEMÓN"!

Proveniente de Taipei, capital de Taiwán, un Boeing 737 de Líneas Aéreas de China se incendió tras explotar su motor izquierdo, esto poco después de que llegara a Naha, en la isla japonesa de Okinawa. Pese a que quedó destruido, funcionarios de la aerolínea declararon que la tripulación salió ilesa; tal vez así entiendan que no es lo mismo "pájaro de acero en llamas", que "llamas al pájaro de acero".

Por Luis Vázquez

Los 4 del parque

Logra una mayor definición muscular en la parte superior del cuerpo y presume en poco tiempo tu "conejo".

Corres de prisa a través del parque rumbo al gimnasio porque ya es el último día para pagar la mensualidad y te pasa inadvertido un detalle: aquél te ofrece la misma oportunidad de obtener el cuerpo que siempre has deseado, pero ¡GRATIS! Lánzate al que esté más cerca de tu casa y realiza la siguiente rutina tres veces por semana.

1 BARRAS

OBJETIVO: HACER CONDICIÓN

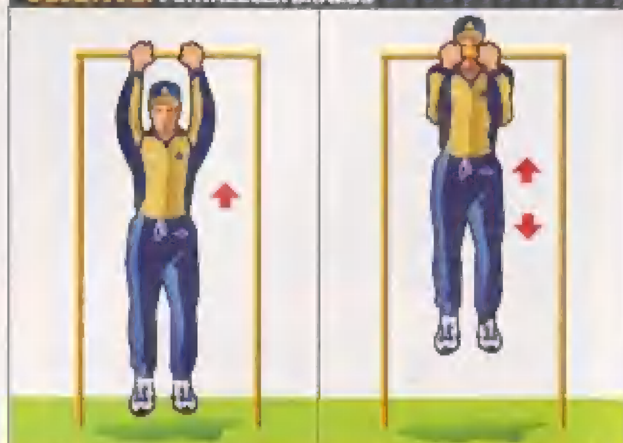


INSTRUCCIONES

CUÉLGATE DE LA BARRA CON LOS BRAZOS ESTIRADOS, LAS PALMAS VIENDO HACIA TI Y LAS MANOS SEPARADAS A LA ALTURA DE LAS OREJAS. INHALA PROFUNDAMENTE ANTES DE JALAR EL CUERPO HACIA ARRIBA, HASTA QUE EL MENTÓN QUEDE A LA ALTURA DE LA BARRA. BAJA DESPACIO AL TIEMPO QUE SACAS EL AIRE.

2 BARRAS CON ESCUADRA

OBJETIVO: FORTALECER BRAZOS



INSTRUCCIONES

EN EL TREPADERO TRIANGULAR COLOCA LAS MANOS A LOS LADOS DEL VÉRTICE Y SUJETA LA LONA DE MANERA QUE LAS PALMAS QUEDEN VIENDO UNA A LA OTRA. CUÉLGATE CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y JALA EL CUERPO HACIA ARRIBA HASTA QUE LA PARTE SUPERIOR DE LOS BRAZOS QUEDE PARALELA AL PISO. ANTES DE SUBIR INHALA Y EXHALA AL BAJAR.

FOTO: LATIN STOCK | ILUSTRACIÓN: RICARDO CAMACHO

EL MEJOR DOCTOR: TUS DOS PIERNAS

ÉSTOS SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE REPORTA EL SIMPLE HECHO DE AVENTARTE UNA CAMINADITA POR EL PARQUE:

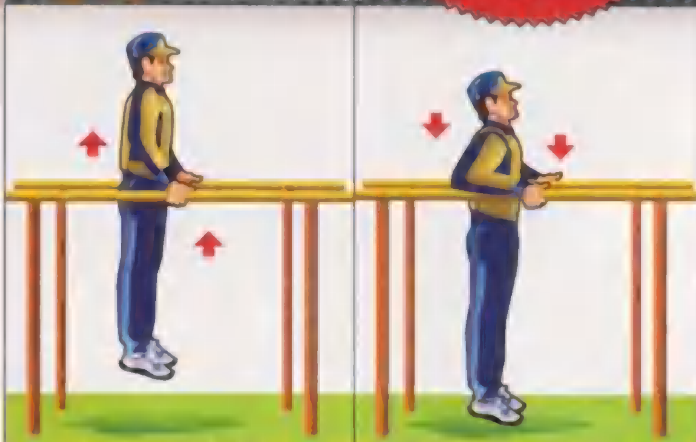
- REDUCE CONSIDERABLEMENTE EL RIESGO DE ENFERMEDADES DE TIPO CORONARIAS Y DE UN PARO CARDIACO.
- REGULA LA PRESIÓN ARTERIAL.
- DISMINUYE EL COLESTEROL ALTO Y MEJORA EL PERFIL DE LÍPIDOS QUE EXISTEN EN LA SANGRE.
- BAJA NOTABLEMENTE LA CANTIDAD DE GRASA CORPORAL.
- MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS.
- AUMENTA LA DENSIDAD ÓSEA Y PREVIENE LA OSTEOPOROSIS.
- AMINORA EL PELIGRO DE PADECER CÁNCER DE COLON.
- REDUCE LA POSIBILIDADE DE TENER EN UN FUTURO DIABETES NO DEPENDIENTE DE LA INSULINA.
- ES UN EXCELENTE AUXILIAR EN EL CONTROL DE PESO.
- FAVORECE EL TRATAMIENTO DE LA OSTEOARTRITIS.
- MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA COORDINACIÓN, LO QUE REDUCE EL RIESGO DE CAÍDAS Y LESIONES.

FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD DE ESTADOS UNIDOS.

Se recomienda REALIZAR... Para todos los ejercicios saca tres series de **8 a 12** repeticiones por cada ejercicio.

3 FONDOS

OBJETIVO: LEVANTAR HOMBROS

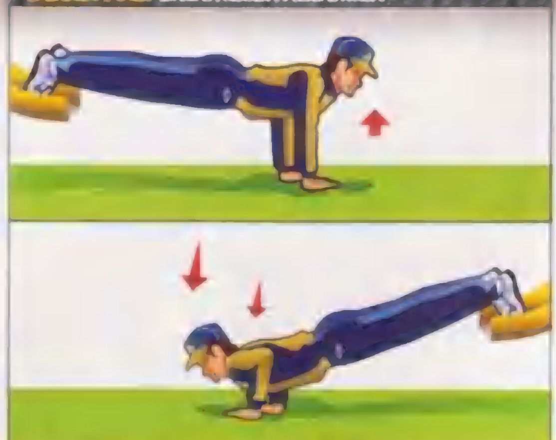


INSTRUCCIONES

SUBE POR UN COSTADO DEL PASAMANOS Y CARGA TU CUERPO CON LAS MANOS COLOCADAS EN LOS TUBOS Y LOS BRAZOS LIGERAMENTE FLEXIONADOS. FIJA LA MIRADA AL FRENTE Y MANTÉN ALINEADO EL CUELLO CON LA ESPINA DORSAL. INHALA Y BAJA DESPACIO HASTA QUE LOS CODOS QUEDEN A LA ALTURA DE LOS ANTEBRAZOS. HAZ UNA PAUSA. EMPUJA DE REGRESO EL CUERPO A LA POSICIÓN ORIGINAL Y EXHALA.

4 LAGARTIJAS

OBJETIVO: ENDURECER ABDOMEN



INSTRUCCIONES

COLÓCATE SOBRE LA ORILLA DEL FINAL DE LA RESBALADILLA CON LOS PIES JUNTOS Y LAS MANOS SEPARADAS MÁS ALLÁ DE LA ALTURA DE LOS HOMBROS. INHALA Y BAJA DESPACIO HASTA QUE EL PECHO CASI TOQUE EL PISO. MANTÉN EL CUERPO DERECHO Y LA MIRADA AL FRENTE DURANTE TODO EL MOVIMIENTO.



Guía de estilo

Luce como H

Los accesorios han dejado de ser territorio exclusivo de las mujeres. Aquí te presentamos los mejores y más masculinos anillos, cadenas, dijes y mancuernillas. Aunque no podíamos dejar pasar los relojes, un *básico* de cualquier temporada.









TOQUE FINAL

POR LALO PÉREZRIVERA



FOTO: ERIK GONZÁLEZ

ANILLOS

LOS ANILLOS SE HAN CONVERTIDO EN UN ACCESORIO INDISPENSABLE A LA HORA DE COMPLEMENTAR NUESTRO LOOK. ¡NADA MÁS RECUERDA NO PONERTE MÁS DE DOS!

1. DE PLATA ESTOFADA. 2. DE PLATA CON LEYENDA EN RELIEVE, **DE DIESEL.** 3. DE PLATA CON PEQUEÑOS CORTES, **DE ARTURO CHÁVEZ PARA DIME.** 4. DE PLATA CON CRISTAL. 5. DE RODIO Y GRANITO, **DE EMPORIO ARMANI.** 6. DE RODIO CON INCRUSTACIÓN DE MADERA, **DE SWATCH.** 7. DE RODIO CON GRANITO, **DE SWATCH.** 8. DE PLATA CON CRISTAL, **DE MARIA ELENA MUÑOZ.** 9. EN ACERO INOXIDABLE, **DE CALVIN KLEIN.** 10. DE PLATA CON CORTES EN LAS ORILLAS, **DE ARTURO CHÁVEZ PARA DIME.**



CADENAS

LAS CADENAS O LEONTINAS PARA SUJETAR RELOJES Y CARTERAS HAN EXISTIDO DESDE HACE MUCHO TIEMPO. AHORA SE RENUEVAN CON DISEÑOS EXCLUSIVOS ACCESIBLES PARA CUALQUIER BOLSILLO.

11. MUCHAS CALAVERAS EN UNA SOLA FILA, **DE DOCE.CERO.TRES COMPLEMENTS.** 12. ESLABONES Y PLACA CON LEYENDA, **DE DOLCE GABBANA PARA DONNINA** 13. ESLABONES Y LETRAS CALADAS, **DE ARMANI XCHANGE.** 14. CRUCES Y AROS, **DE DOCE.CERO.TRES COMPLEMENTS.** 15. ESLABONES Y PLACA CON LEYENDA, **DE DIESEL.** 16. CORONAS Y CRUCES, **DE DOCE.CERO.TRES COMPLEMENTS.**

H



DIJES

SI TE VAS A COLGAR ALGO EN EL CUELLO, USA UN DIJE CON DISEÑO EXCLUSIVO, YA SEA UNA FLOR DE LIS, UNA CRUZ O UN COLMILLO. ESO SÍ, OLVÍDATE DE LAS PUKAS, ÉSTAS ÚNICAMENTE SE USAN EN LA PLAYA.

17. EN PLATA VACIADA CON CRISTALES, **DE WWW.ABSEN.COM.** 18. DE RODIO Y FORMA GEOMÉTRICA, **DE SWATCH.** 19. DE PLATA, **DE ARTURO CHÁVEZ PARA DIME.** 20. DE PLATA, **DE MARÍA ELENA MUÑOZ.** 21. DE RODIO Y MADERA, **DE SWATCH.** 22. EN PLATA Y PIEL, **DE JAIME MEZAN.** 23. DE PLATA Y CRISTAL SWAROVSKI, **DE ARTURO CHÁVEZ PARA DIME.**

24

25

26

27

28

29

MANCUERNILLAS

EL COMPLEMENTO IDEAL PARA UNA ELEGANTE CAMISA DE DOBLE PUÑO; ACTUALMENTE HAY MUCHOS DISEÑOS ULTRAMODERNOS, POR LO QUE TE SUGERIMOS QUE HAGAS A UN LADO LAS DE TU PAPÁ Y BUSQUES UNAS COMO ESTAS

24. DE PLATA CON RELIEVE, **DE ARTURO CHÁVEZ PARA DIME.** **25.** DE ACERO INOXIDABLE, **DE DOCE.CERO.TRES COMPLEMENTS.** **26.** DE PLATA Y ÓNIX, **DE MARÍA ELENA MUÑOZ.** **27.** DE PLATA TRENZADA, **DE MARÍA ELENA MUÑOZ.** **28.** ACERO INOXIDABLE CON CRISTAL, **DE EL PALACIO DE HIERRO.** **29.** DE ACERO INOXIDABLE, **DE DOCE.CERO.TRES COMPLEMENTS.**



SIEMPRE PUNTUAL

POR LALO PÉREZRIVERA

Bien dicen que un caballero siempre llega puntual, para lograrlo necesitas un excelente reloj. Los de acero y carátula circular son lo último en tecnología, es más, en la actualidad existen muchos que miden hasta la más diminuta fracción de segundo. ¡Conócelos!

1. CON CARATULILLAS Y FECHADOR, DE SWATCH.
2. CON BRÚJULA RESISTENTE AL AGUA, DE SEIKO.
3. CON CARATULILLAS Y MULTI HORARIOS, DE SWATCH.
4. CON FECHADOR Y TAQUÍMETRO, DE SEIKO.
5. CON BRÚJULA, DE GUESS.
6. CON TAQUÍMETRO, DE SWATCH.
7. CON CRONÓMETRO Y BRÚJULA, DE GUESS.
8. CON MANECILLAS FLUORESCENTES Y CRONÓMETRO, DE SEIKO.



BIEN PUESTOS



POR LALO PÉREZRIVERA

1. RECTANGULAR Y CON REMACHES, DE EL MERCADO DOMINICAL DE LA LAGUNILLA.
2. CON FORMA DE ANIMAL, DE DOCE.CERO.TRES COMPLEMENTS.
3. PARA VALIENTES QUE LES GUSTE TRAER LEYENDA, DE DOCE.CERO.TRES COMPLEMENTS.
4. SÉ EL MÁS ORIGINAL CON SÍMBOLOS PREHISPÁNICOS, DE JAIME HEMSANI.
5. CON NUESTRA ÁGUILA, MUY MEXICANO, DE JAIME HEMSANI.

Si lo que quieres es demostrar quién lleva los pantalones en tu relación, tu trabajo o tu casa, ¡éste es el momento indicado! Usa tus *jeans* con cualquiera de estas hebillas y obtendrás un look espectacular.

SABÍAS QUE...

ANTES DE QUE SE INVENTARAN LAS HEBILLAS, LA GENTE AMARRABA LOS DOS EXTREMOS DEL CINTURÓN PARA SUJETAR SUS PANTALONES. ESTO ERA MUY LATOSO, PUES MUCHAS VECES RESULTABA DIFÍCIL DESHACER LOS NUDOS. SE BUSCARON OPCIONES PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA; SIN EMBARGO, FUE HASTA EL SIGLO XIII QUE UN HERRERO CONSTRUYÓ UN RECTÁNGULO DE ACERO CON UN GANCHO EN UN EXTREMO Y UN HOYO EN EL OTRO, PARA PODER JUNTARLOS. ¡GRANDIOSO, ¿NO?!

FOTO: ERIK GONZÁLEZ



FOTO REVISTA H
MODA LALO PEREZRIVERA
MAQUILLAJE Y PEINADO LUIS PEÑA

BIKINI DE ÁBSIDE
Y BOTAS DE ALDO

Me gano la vida lavando autos y he descubierto cómo atraer la atención de los clientes, ¿sabes qué hago?, utilizo ropa sexy. Mi trabajo es un gran espectáculo, porque ellos disfrutan que lave los coches mientras me voy quitando prendas... estoy segura de que mueres por venir a verme, ¡aquí te voy a estar esperando!

uién me echa una mano?



BIKINI DE AX, SHORT DE GUESS Y TORERA DE HELGUERA.





BIKINI DE BENETTON,
FALDA DE QUARRY
Y ZAPATOS DE ANDREA.


286


hextremofull.blogspo





Por **René Téllez**
rtellez@notmusa.com.mx

Estos individuos, antes de ser asesinos en serie, se "divertían" ultimando gatos; sus víctimas, para su infortunio, no contaron con siete vidas.

Muchos asesinos seriales iniciaron su carrera delictiva privando de la vida a animales y en especial a inocentes gatos; estudios realizados en EE.UU. muestran que la crueldad animal puede ser síntoma de una mente enferma y que la violencia contra estas criaturas muchas veces antecede al ataque contra personas.

RUSSELL WESTON JR.

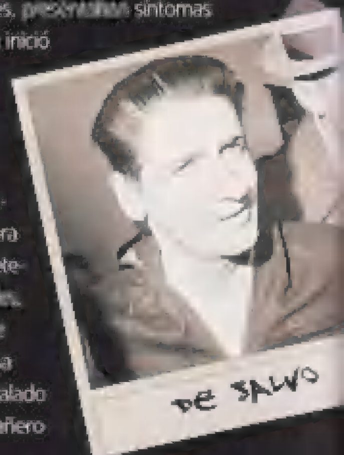


El 24 de julio de 1998 torturó y asesinó a 12 gatos: los quemó y les cortó la cola, patas y orejas; luego les aplicó químicos tóxicos en los ojos para cegarlos y los obligó a ingerir veneno para después colgarlos de los árboles, dejando el nudo lo suficientemente flojo con la intención de darles una muerte lenta y dolorosa. Russell, de 41 años, oriundo de Rimini, Montana, había sido diagnosticado paranoico durante su estancia en un hospital psiquiátrico el año anterior. Pocas horas después de ultimar a sus mascotas asesinó a dos oficiales de policía (La Cisbaña y Gibson) en el Capitolio de los EE.UU. (Washington, D.C.), cuando ingresó al recinto con un arma y comenzó a disparar a su alrededor; al día siguiente, Weston se adjudicó los asesinatos de los oficiales. Anteriormente, en 1991, había escrito dos cartas en las que amenazaba al Gobernador de Montana, Stan Stephens, y al Gobierno de Clinton; en respuesta fue investigado por la CIA; sin embargo, la agencia determinó que no era una persona peligrosa.



ALBERT DE SALVO

En su juventud capturaba gatos y los ponía en jaulas para luego tirarles flechas; también colocaba a un perro y a un gato en un cajón con una división entre ellos sin darles de comer por varios días, luego quitaba la barrera y disfrutaba viendo cómo se atacaban hasta matarse. De Salvo cometió trece asesinatos entre junio de 1962 y enero de 1964; sus víctimas, todas mujeres, presentaban síntomas de violación. La policía inició una investigación, la cual concluyó cuando una mujer afirmó haber visto a un hombre merodeando cerca de su casa, era De Salvo, quien fue detenido por las autoridades. Considerado demente y condenado a cadena perpetua, murió apuñalado a manos de un compañero de celda en 1973.



¡GATIL

8 ASESINOS SERIALES SUS CRÍMENES

FOTOS: LATIN STOCK / IMAGE BANK

LEROS!

QUE COMENZARON MATANDO GATOS



KIPLAND KINKLE



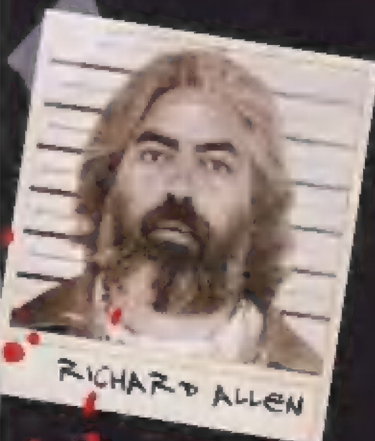
Hizo estallar una vaca, encendió un gato y lo arrastró por la avenida principal de Springfield, Oregon. Sus compañeros de clase lo catalogaron como "el indicado para iniciar la Tercera Guerra Mundial". Kinkel, alumno de la Secundaria de Thurston, disparó e hirió a 25 estudiantes de su colegio y asesinó a dos más; tenía 15 años cuando ocurrió el incidente y un historial de depresión clínica. Un día anterior al tiroteo, Kinkel fue expulsado de la escuela por posesión de arma de fuego, una Beretta calibre 32, que le compró por 110 dólares a uno de sus amigos; posteriormente, Kinkel tomó el rifle semiautomático de su padre, se dirigió a la cocina y le disparó en la parte posterior de la cabeza mientras tomaba café, matándolo inmediatamente; después, esperó a que su mamá llegara y le disparó seis veces en la cabeza y el corazón. Actualmente está purgando una condena de 111 años de prisión.

RICHARD ALLEN D.

El 15 de septiembre de 1970 fue arrestado por participar en el robo de una motocicleta, un juez le dio libertad condicional, aceptando la sugerencia del padre para que éste se alistara en el ejército. Así lo hizo en julio de 1971, pero su expediente quedó plagado de faltas, entre ellas, el uso de morfina. Richard mató a ocho mujeres, también lanzó un pájaro a un ventilador, le prendió fuego a varios gatos y asesinó a todas las mascotas de Polly Klaus.

80 **Porcentaje de asesinos seriales que comienzan su carrera delictiva torturando y matando animales.**

Fuente: FBI *(Federal Bureau of Investigation)*.



de doce años, a quien secuestró de su habitación para luego asesinarla el 1° de octubre de 1993. El 4 de diciembre Davis les proporcionó a los investigadores la información que los condujo a donde estaba el cuerpo de Polly, en la ruta 101, cerca de Cloverdale, California. Por ese crimen lo llevaron a la prisión estatal de San Quintín, donde fue recluido en espera de cumplir su condena de muerte, a la que fue sentenciado por el jurado superior de la corte en San José el 5 de agosto de 1996. Tras el veredicto, Davis hizo señas obscenas en la sala del tribunal con ambas manos; motivo por el que el juez comentó que nunca es sencillo condenar a muerte a un ser humano, pero que "el comportamiento de Davis lo hizo muy fácil".

EDMUNDO EMIL KEMPER



A los 13 años mataba gatos enterrándolos vivos y a otros empaló sus cabezas en estacas. También despedazó a su gato después de decapitarlo; esa técnica la utilizó cuando asesinó a su madre y a otras siete mujeres. Al cumplir 15 años lo enviaron con sus abuelos a California, a quienes asesinó, por lo que fue confinado al hospital mental del estado, mismo que abandonó en 1969. En 1971 encontró a dos universitarias que pedían "aventón"; tras matar a la primera, apuñaló a la segunda. Después secuestró a una asiática de quince años, la sofocó, la violó y luego la estranguló. En 1973 mató de un balazo a una muchacha obesa y en menos de un mes secuestró a dos mujeres jóvenes, cuyos cuerpos condujo a su casa para decapitarlos. Fue condenado por ocho asesinatos en primer grado.

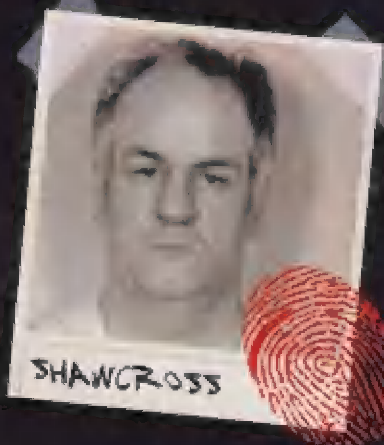


OTROS GATI-LLEROS DESPRECIABLES

- ROLF DIESTERWEG: ASESINÓ A KIM KERKOWE Y A SYLKE MEYER; EN SU JUVENTUD MATABA LIEBRES, GATOS Y OTROS ANIMALES.
- JOHNNY [illegible]: ASESINÓ A CHRISTINA NYTSCH Y A ULRIKE EVERTS; MATABA GATOS Y OTROS ANIMALES DESDE QUE TENÍA 11 AÑOS.
- RANDY ROTH: ATÓ CON CINTA ADHESIVA A UN GATO AL MOTOR DE UN AUTOMÓVIL Y UTILIZÓ UNA LIJADORA INDUSTRIAL PARA DESPEDAZAR UNA RANA. ASESINÓ A DOS DE SUS ESPOSAS Y TRATÓ DE ASESINAR A LA TERCERA.
- DAVID RICHARD DAVIS: MATÓ A DOS POTROS Y A UN PAR DE GATITOS CON UNA BOTELLA DE VINO; EMPLEANDO MÉTODOS SIMILARES ASESINÓ A SU ESPOSA, SHANNON MOHR DAVIS, PARA QUEDARSE CON EL DINERO DEL SEGURO.
- MICHEAL CARTIER: LE ZAFÓ LAS PIERNAS A UN CONEJO CUANDO TENÍA CUATRO AÑOS DE EDAD Y LANZÓ UN GATITO CONTRA UNA VENTANA CERRADA. MATÓ A KRISTIN LARDNER DE TRES TIROS EN LA CABEZA.
- RICHARD WILLIAM LEONARD: SU ABUELA LO FORZABA A MATAR Y A MUTILAR GATOS CUANDO ERA NIÑO. MÁS ADELANTE, ASESINÓ A STEPHEN DEMPSEY CON UN ARCO Y UNA FLECHA. TAMBIÉN ASESINÓ A EZZEDINE MAMAD, DEGOLLÁNDOLO.

ERIC SMITH

A los nueve años estranguló al gato del vecino y a los trece atacó a Derrick Robie de cuatro años. Smith llevó al pequeño al bosque, lo violó con un palo y luego lo golpeó con una roca hasta matarlo, esto ocurrió el 2 de agosto de 1993, en Savona, Nueva York. El caso se publicó en todos los periódicos de Norteamérica, debido a las cortas edades de la víctima y del joven asesino. En la cárcel, Smith escribió una carta a la familia de Robie, la cual leyó en televisión abierta, en ella supuestamente se arrepentía del crimen. Eric estuvo recluido en una correccional juvenil por varios años y en 2001 lo transfirieron a la de Dannemora, Nueva York, una prisión de máxima seguridad, donde permanece actualmente.

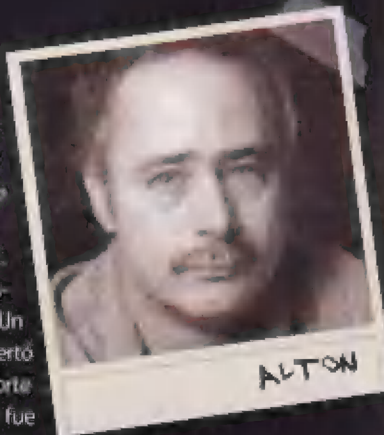


ARTHUR SHAWCROSS

Cuando era joven sumergió a un gatito en un lago hasta ahogarlo. A los 19 años se alistó en el ejército y peleó en Vietnam, donde asesinó a dos muchachas. De regreso a Watertown, Nueva York, se casó cuatro veces; sin embargo, sus esposas lo dejaron por violento. En mayo de 1972 estranguló a Jake Blake, un niño de 10 años; cuatro meses después, violó y mató a una chica. Fue arrestado y se le aplicó una condena de 25 años, pero salió libre en 1987. Un año más tarde comenzó a asesinar prostitutas en el condado de Monroe, matando a once antes de ser capturado dos años después; a sus víctimas las estranguló y mutiló (la mayoría fue encontrada cerca del río Genesee). Lo condenaron a 250 años de prisión y hoy en día se encuentra en la correccional de Sullivan.

ROBERT ALTON HARRIS

Su primer encuentro con la policía se debió a que aniquilaba gatos en su vecindario; posteriormente, roció a un vecino con gasolina y le prendió fuego. El 5 de julio de 1978, Robert y su hermano Daniel fueron a un restaurante de comida rápida, en donde secuestraron a punta de pistola a dos muchachos de 16 años: Juan Mayeski y Michael. Luego los condujeron a un área aislada y los mataron; después —utilizando un auto robado— atracaron un banco. Un testigo siguió a los Harris hasta su residencia y después alertó a las autoridades. Robert fue condenado a muerte en la corte superior del condado de San Diego; el 21 de abril de 1992 fue ejecutado en la cámara de gas de la prisión de San Quintín, lo cual marcó la primera ejecución en el estado de California desde 1967. Para su última comida, Harris solicitó 21 piezas de pollo estilo Kentucky, dos pizzas y helado.





¿DE CAPA
¡LE

TODO LO QUE QUERÍAS SABER SOBRE DEPRESIÓN Y SIEMPRE TEMISTE PREGUNTAR

¿CAÍDA? ¡VÁNTALA!

Por Claudia Cortazar y Carla Montaño

Todos nos sentimos decaídos alguna vez y es muy normal, pero cuando esa condición se vuelve permanente y no hay poder humano que logre pararte de la cama o evite que te conviertas en *Hulk* por cualquier tontería, es posible que lo que te tiene bajo de energía sea depresión. Conozcamos más sobre el tema:

Para algunos hombres no resulta sencillo aceptar que los sentimientos son una parte viva de ellos y que, como todo ser humano, están expuestos a enfrentar momentos de debilidad que les hagan sentir que nada les llena; sin embargo, el hecho de enfrentar un periodo en el que todo parece negativo tiene un origen físico llamado depresión. Olvídate de la imagen de una persona en pijama, viendo tv, acompañada de un bote de helado y llorando por el amor de su vida que se ha ido. Como explica la Dra. Ileana Petra, Coordinadora de Enseñanza del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM): "las causas que la originan pueden deberse a factores internos como problemas bioquímicos, hormonales o genéticos, que es lo que se conoce como **depresión endógena** (mal funcionamiento de algunas glándulas como las endocrinas, o por alteraciones de substancias químicas en el cerebro como las serotonina y la noradrenalina), o bien, la que es causada por situaciones externas como estrés, traumas psicológicos, conflictos o pérdidas afectivas o materiales y enfermedades, conocida como **depresión reactiva** o **exógena**".

VAMOS PONIÉNDOLO MÁS CLARO

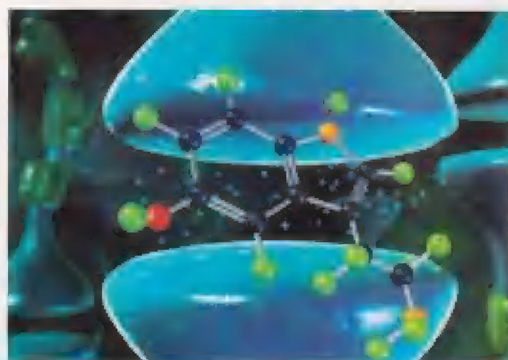
Parece que te hablamos en chino con tanto término médico, ¿verdad? Para muestra de cada caso basta un botón: Alberto sucumbió a los encantos de una compañera de trabajo que tenía toda la intención de desbaratar a su familia. Aprovechó cualquier oportunidad para dejar rastros en el auto de él o en su camisa, con el fin de que a su esposa le quedara claro que Alberto le era infiel, lo cual finalmente logró; "por supuesto la situación me costó mi matrimonio, porque a pesar de que enfrenté mi error y después de mucho insistir mi mujer disculpó mi falla, Ana continuaba asediándonos: hablaba a mi casa cuando sabía que yo no estaba, incluso, alguna vez que dejé mi celular en el carro que traía mi esposa se dedicó a mandar mensajes muy sugestivos, todas estas cosas terminaron por cansarla y me abandonó, lo que me hizo caer en tal depresión, que terminé dejando mi trabajo porque también ahí me había buscado conflictos; estaba enojado con la vida y conmigo mismo. Mi nueva condición me hacía pensar en lo mucho que había lastimado a mi esposa y me hacía daño a mí mismo con el fin de pagar un poco por todo lo que había hecho".

Finalmente, Alberto decidió asistir a terapia psicológica y a paso lento, pero seguro, ha logrado superar ese mal momento de su vida. Hoy puede convivir sin mayor remordimiento con su ex esposa y sus hijos. Éste es un ejemplo viviente de la depresión reactiva.

A Maricela, por su parte, le tocó vivir la depresión endógena, ésa que tiene su origen en factores internos: "Tenía todo lo que una persona necesita para sentirse, si no completamente feliz, sí plena; un trabajo que me gustaba, una pareja que me amaba y una familia que en todo momento me apoyaba; sin embargo, no era suficiente, me sentía de mal humor y cositas sin importancia eran detonantes para que me pusiera como fiera, causándome problemas con medio mundo porque no aguantaban mi carácter. Un día una amiga, que es Psiquiatra, me dijo que no era normal mi comportamiento y que le diera la oportunidad de revisarme. Después de indignarme y dejar de hablarle por muchos meses, mi novio me dijo que él me amaba profundamente, pero que si no me atendía no podríamos seguir juntos, así que decidí ir con mi amiga. Ella me mandó a hacer varios estudios y el diagnóstico fue una baja en los niveles de serotonina, esto hacía que me sintiera deprimida. Actualmente tomo medicamento y asisto también a terapia psicológica, lo que me ha devuelto mi alegría por la vida y lo que me rodea".

15 Porcentaje de gente deprimida que se suicida.

FUENTE: WWW.DEPRESION.PSICOMAG.COM



LA SEROTONINA ES UNA SUSTANCIA QUE COMUNICA LAS NEURONAS, POR LO QUE RECIBE EL NOMBRE DE NEUROTRANSMISOR. LA BAJA PRODUCCIÓN DE ESTE QUÍMICO ES UNA DE LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN ENDÓGENA.

Los hombres estamos expuestos a enfrentar momentos de debilidad que nos hacen sentir que no todo lo que tenemos nos hace completamente felices.

NO PUEDES SOLO

Una vez aclarados los tipos de depresión, hay que señalar que también existen grados, los cuales determinan la gravedad del problema y el tratamiento a recibir. "Como ocurre con muchos padecimientos, entre el hombre y la mujer también hay diferencias, ellos están menos abiertos a ir con un especialista, porque quieren manejar solos la situación e, incluso, se niegan a compartir con su familia o amigos lo que les pasa, llegando a confundir a la gente que los rodea haciéndoles creer que sólo tienen mal carácter. El ignorarlo es terrible, porque los puede llevar a cometer errores como abandonar el trabajo, dejar los estudios, consumir alcohol y drogas, o poner en riesgo la relación de pareja. Recientemente, en EE.UU. se hizo un estudio donde se interrogó a los familiares de las víctimas de accidentes automovilísticos en los que el conductor (hombre) viajaba solo y se encontró que en días anteriores habían estado tristes y aislados, esto quiere decir que pasaban por una depresión y nadie lo detectó porque no pidieron ayuda.

ACÉRCATE A TU FAMILIA

Es preciso que si te identificas con cualquiera de los casos, no dudes en acudir con un especialista, llámese Psicólogo o Psiquiatra, hecho que no te convierte en un desquiciado, sino en alguien responsable. El apoyo que busques en tu familia, amigos y pareja te servirá para reencontrarte y aceptar que como ser humano tienes defectos y virtudes que te hacen único. Haz a un lado los tabúes, pues la solución para recuperar el gusto por la vida está en tus manos.

DEPRESIÓN Y SEXO

CUANDO ESTÁS DEPRIMIDO, TU VIDA SEXUAL SE VE SERIAMENTE AFECTADA. ESTOS SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES:

+ DISMINUCIÓN DEL APETITO SEXUAL, TANTO PARA ATRAER A OTRA PERSONA COMO PARA ATENDER SUS NECESIDADES EN LA INTIMIDAD.
+ DIFICULTAD PARA ALCANZAR EL ORGASMO.
+ PROBLEMAS DE ERECCIÓN.
+ CONFLICTOS AL INTENTAR RELACIONARSE CON POSIBLES PAREJAS SEXUALES.

18 millones de adultos estadounidenses padece enfermedades depresivas.

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD MENTAL (NIMH SIGLAS EN INGLÉS).

DESCUBRE SI ERES VÍCTIMA DE DEPRESIÓN

CONTESTA EL SIGUIENTE TEST, TE SERVIRÁ COMO GUÍA:

+ ¿EVITAS ESTAR CON OTRAS PERSONAS?
+ ¿SIENTES QUE TE FATIGAS MÁS RÁPIDO E INTENSAMENTE QUE ANTES?
+ ¿TE DESPIERTAS A MITAD DE LA NOCHE Y TE CUESTA TRABAJO VOLVER A DORMIR?
+ ¿SE HA VISTO MODIFICADO TU INTERÉS SEXUAL?
+ ¿MANTIENES ACTITUDES NEGATIVAS O CRÍTICAS HACIA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS QUE CONOCES?
+ ¿EN OCASIONES TE REFIERES A TI MISMO DE MANERA DESPECTIVA?
+ ¿HAS LLEGADO A CREER QUE NO SIRVES PARA NADA?
+ ¿PIENSAS QUE ERES UNA MALA PERSONA O HAS COMETIDO ERRORES IMPERDONABLES?
+ ¿VISUALIZAS TU FUTURO DE MANERA PESIMISTA O NEGATIVA?
+ ¿SIENTES QUE TUS ACTUALES PROBLEMAS NO TIENEN SOLUCIÓN?

SI CONTESTASTE QUE SÍ A MÁS DE CINCO PREGUNTAS, ES MUY PROBABLE QUE ATRAVIESES POR UNA ETAPA DEPRESIVA. ES IMPORTANTE QUE BUSQUES EL APOYO DE UN ESPECIALISTA QUE TE AYUDE A SUPERARLO. RECUERDA QUE NO TODO EN LA VIDA LO PODEMOS ARREGLAR SOLOS Y PROCURAR QUE TU CALIDAD DE VIDA ESTÉ AL MÁXIMO ES TU RESPONSABILIDAD.

"Agradecemos la colaboración de la Fundación México Unido en sus Valores Culturales".

México Unido

SÍNTOMAS DE ALARMA

Tristeza patológica: Se cree incapaz de dar amor.
Anhedonia: No quiere vivir y nada le da placer.
Ansiedad: Experimenta una extraña desazón.
Insomnio: No puede dormir. En algunos casos, se presenta hipersomnia (exceso de horas de sueño).
Alteraciones del pensamiento: Imagina tener enfermedades; además, surgen ideas derrotistas, sentimientos de culpa y obsesiones.
Alteraciones somáticas: Tiene constipación, sudoración nocturna, sensación de fatiga o cansancio exagerado.
Alteraciones del comportamiento: De repente explota en crisis de angustia o ataques de llanto.
Pensamiento suicida: Alimenta constantemente sentimientos autodestructivos.

FOTOS: LATIN STOCK / IMAGE BANK

FUZZ

VERY SEXY ROCK STAR

Fuzz es un tipo de efecto, un pedal para guitarra eléctrica, pero en esta ocasión no hablaremos de esto, sino de la bella mujer que ha sabido destacar en el medio del espectáculo. María Fernanda (su nombre real) debutó en la televisión a los cuatro años en la telenovela *En carne propia*, donde dio vida a Estefanía, después siguió *La culpa*, *La casa en la playa*, *El juego de la vida* y *Rebelde*, donde interpretó el papel de Sol de la Riva. En el séptimo arte participó en *Efectos secundarios* y próximamente la veremos en el remake de *Hasta el viento tiene miedo*, interpretando a Jessica. Por otra parte, ella considera que la música es su primer amor, escribe y canta desde hace años dentro del género underground y más, se encuentra preparando un demo, con el que tanto ella como el público se sientan identificados. De la revista **H** para hombres, opina: "me gusta el contenido porque como mujer aprendes cosas que desconoces de los hombres; las fotos que hice están muy padres, el equipo entendió perfecto lo que pretendía hacer y ahora tienen el resultado en sus manos, es la primera vez que hago unas fotos como éstas así que disfrútenlas al máximo". Está por concretar un proyecto que la llevará a ser parte de una serie de televisión, pero la rubia no quiso adelantar mucho porque todo es aún de palabra. "Invito a los lectores de **H** a que vayan a ver *Hasta el viento tiene miedo* —cinta que se estrena este mes— y les regalo mucho rock, amor y besos". ■



POR ALFREDO CEDILLO
FOTO VICTOR KEN HOSHIKO
MAQUILLAJE JULIO CÉSAR GONZÁLEZ
PEINADO HÉCTOR ÁVILA
MODA LALO PÉREZRIVERA
PRODUCCIÓN ALAN YEE
ASISTENTES DE FOTO ALEJANDRA
BALTAZARES Y SILVIA PAOLA ANSIRA



COORDINADO DE HOT TOPIC, MEDIAS DE VICTORIA'S SECRET, LIGUERO DE INTIMISSIMI, COLLAR DE WWW.ARSEN.COM, CINTURÓN, ANILLO Y PULSERA DE HELGUERA, Y ZAPATOS DE ANDREA.







EL RINCÓN **SEXY** DE **F**UZZ

NOMBRE *María Fernanda Malo Álvarez.*
CIUDAD DE NACIMIENTO *Cancún, Quintana Roo, México.*
CUMPLEAÑOS *19 de noviembre (Escorpión).*
ESTATURA *1.53 m.*
MEDIDAS *80-57-88.*
MASCOTA *Un perro Pug.*
LIBRO *El Silmarillion, de J.R.R. Tolkien.*
BEBIDA *El aperio, el vino tinto y el Whisky.*
COMIDA *Tailandesa, italiana y japonesa.*
CANTANTE *Ville Hermanni Valo.*
SUPERHÉROE *Batman.*
FRASE CÉLEBRE *"Algún día nos haremos locos", de Zoé.*
SU PASIÓN MÁS GRANDE *es el cine y la música.*

CERO TRES
DE NINE WEST

SHORT DE HOT TOPIC, CINTURÓN DE DOCE CERO TRES; PULSERA Y ANILLO DE HELGUERA Y GUANTES DE BCBG.



GUANTES DE HELGUERA.





COORDINADO DE ROBERTO CAVALLI, TOP DE RED DE BCBG, PULSERA DE HELGUERA Y BOTAS DE PATRICK C.

HOGAR DULCE HOGAR

Por Marco Maximiliano

¿Cuando ves pornografía envidias a los tipos que se pueden "reventar" a esas mamacitas? Deja de soñar y conviértete en el protagonista de tus películas porno.

12 SENCILLAS LECCIONES PARA PRODUCIR TUS VIDEOS PORNO CASEROS

No es lo mismo tener sexo a "verse" a uno mismo teniendo sexo, la segunda puede ser incluso más excitante. Si tu vida sexual se ha vuelto tediosa o simplemente estás dispuesto a probar nuevas experiencias con tu pareja, el cine porno es la opción. No necesitas más que una cámara de video (incluso puede ser una de fotografía que incluya video o, la versión más económica, es decir, un celular), un poco de iluminación, gusto por el sexo (¡qué difícil de conseguir!) y mucha pasión.

Para empezar puedes ver una cinta porno para darte ideas, pero el secreto para disfrutar la filmación está en dejarse llevar una vez que hayas prendido la cámara. Éstos son algunos tips para ser el mejor director de tu propio *film*.





1

EL TAMAÑO NO IMPORTA:

Es verdad que en las películas porno los tipos tienen miembros de "burro" para que pueda apreciarse cómo entran y salen, la realidad es que tu película va a ser para ustedes; ni a ti, ni a ella les importa el tamaño (mucho menos a ella que ya sabe cómo se siente). Lo realmente importante y excitante para los dos, es ver cómo entras y sales o cómo sus cuerpos se unen en una danza apasionada.

2

CÁMARA FIJA:

Pones la cámara en un tripié (o en el tocador si no tienes), cuidando que toda la acción quede a cuadro. La ventaja es que te puedes olvidar de ella y disfrutar, cuando veas lo grabado, será como un espejo con sonido. La desventaja es que puedes perderte detalles suculentos.

3

SIN COMPLEJOS:

En las películas porno los actores duran hasta media hora sin parpadear. Si no tienes esa capacidad, ¡no te preocupes!, puedes cortar antes de venirte y retomarla cuando estés listo. Sin embargo, una de las ventajas de hacer un video porno, es que te reta a que aguantes más (dignidad, muchacho).

4

CONTORSIONARSE ES PLACENTERO:

No se trata de que seas el hombre de goma y tengas la habilidad de penetrarla mientras lames su clítoris. Se trata de que te atrevas a romper con las posturas, costumbres y posibilidades de tu cuerpo. Si estás acostumbrado a hacer siempre el misionero (y has notado que cada vez te cuesta más trabajo por la barriga que te ha comenzado a crecer) prueba cosas distintas.



5 CÁMARA EN MANO:

Controlas la cámara mientras lo haces. La ventaja es que puede ser muy excitante y llevarte a probar nuevas posturas, además de obtener unos *close up's* maravillosos. La desventaja es que si pierdes la concentración y te pones intenso, seguramente acabarás filmando el piso, la pared o la cama. ¡Abusado!

6 CÁMARA EN SU MANO:

Estas tomas sólo son recomendables para verdaderos aventureros. Si pones la cámara en sus manos, tendrás unas tomas increíbles (sobre todo de ti mismo teniendo un orgasmo), lo malo es que también corres el riesgo de que ella se distraiga o que te muestre (en pantalla) cómo es que te ve.

7 AMBIENTACIÓN:

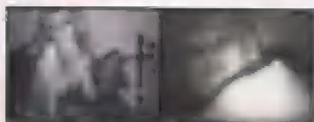
El lugar donde grabes tu película es importante, puede ser desde un sitio súper básico, es decir, tu recámara, o hasta una súper producción en un hotel en París, la playa en el Caribe Mexicano, la alberca de la mansión de tu amigo o la oficina de tu jefe. Lo principal es que los dos se sientan cómodos y libres de hacer lo que les venga en gana, que haya suficiente iluminación y que no existan fotografías del Papa o de tu suegra en las paredes.

SEIS PRODUCCIONES CASERAS

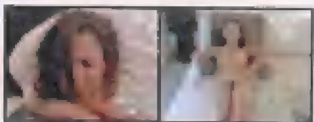
- **PAMELA ANDERSON**
  EN 1998 SALIÓ UN VIDEO EN EL QUE TENÍA SEXO CON SU ESPOSO TOMMY LEE. TODO APUNTABA A QUE LA CARRERA DE LA CONEJITA SE EXTINGUIRÍA. SIN EMBARGO, OCURRIÓ LO CONTRARIO.



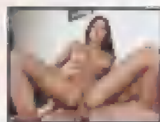
- **PARIS HILTON**
  CUANDO LA MULTIMILLONARIA TENÍA 18 AÑOS TUVO UN ENCUENTRO SEXUAL CON RICK SALOMÓN. EL VIDEO SE DIO A CONOCER EN 2003, JUSTO ANTES DEL ESTRENO DE SU *REALITY SHOW THE SIMPLE LIFE.*



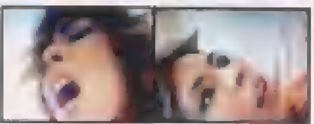
- **MICHELLE VIETH**
  EN JULIO DE 2004 LA ACTRIZ TUVO RELACIONES SEXUALES CON UN DESCONOCIDO. CUANDO EL VIDEO SE DIO A CONOCER, MICHELLE SALIÓ DEL PAÍS POR UN TIEMPO; NO OBSTANTE, SE CASÓ POR SEGUNDA VEZ Y SE CONVIRTIÓ EN ABNEGADA AMA DE CASA.



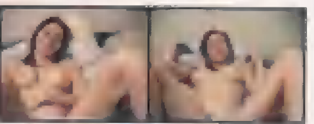
- **ALICIA MACHADO**
  EN 2005 LA VENEZOLANA PARTICIPÓ EN EL *REALITY SHOW* ESPAÑOL *LA GRANJA*, PROGRAMA DEL QUE EXISTE UN VIDEO QUE MUESTRA A ALICIA Y AL ACTOR FERNANDO ACASO, TENIENDO RELACIONES.



- **GALILEA MONTIJO**
  EN UN VIDEO SE VEÍA A UNA MUJER PARECIDA A ELLA EN UNA SALVAJE SESIÓN SEXUAL CON DOS CUBANOS. LA ACTRIZ NEGÓ TODO Y FINALMENTE SE DIJO QUE SE TRATABA DE LA ESTRELLA PORNO MONIQUE FUENTES.



- **NOELIA**
  SE EXTENDIÓ POR TODO INTERNET UN SUPUESTO VIDEO PORNO CASERO DE LA CANTANTE NOELIA. SE RUMORÓ QUE QUIEN LA ACOMPAÑABA EN EL ACTO ERA YAMIL, CON QUIEN GRABÓ LA CANCIÓN *MELAO.*



8 ILUMINACIÓN:

La luz juega un factor vital en tu película. Si pones mucha luz blanca, corres el riesgo de parecer un Doctor teniendo sexo en la morgue. Todos los detalles (barritos, raspones, etc.) que haya en la piel se podrán ver. Por lo tanto es mejor una luz tenue (pero suficiente para que la lente de la cámara pueda captarla). La luz indirecta es perfecta para una película erótica, permite resaltar las curvaturas del cuerpo, haciéndolas más atractivas y dejando sombras a la imaginación. Ahora que si te gusta el *hard-core* recurre a una luz general que permita ver los detalles sin exagerarlos mucho.

9 SONIDO:

Los sonidos naturales son los más apropiados, desde los gritos de ella, hasta tus gemidos; sin embargo, a veces hay sonidos que no conviene guardar para el futuro (como tus intestinos o, en algunos casos, el aire que se guarda en su vagina y recuerda otro tipo de ventosidad). Para hacer menos "cavernícola" tu película, pon un CD de música que sea de tu agrado (desde banda para quebrarle los huesitos, hasta Bach para llevarla al cielo); además, la música te ayuda a llevar un ritmo muy placentero que puede hacer más atractivas cada una de las tomas.

10 CONVENCER A TU MUJER:

A veces lo más difícil es convencer a tu pareja de ser la actriz principal. Aunque tengas otras candidatas, no es bueno que ella lo sepa, después de todo, el reto es que quiera hacerlo. Asegúrale que será un video que únicamente verán los dos, una especie de complicidad secreta que dará fuego a la pasión. Platica con ella y dile que no harán nada que no esté dispuesta a hacer y que en cuanto lo pida pueden cortar o dejarlo para después. Una vez que hayan terminado, vean la película juntos y si ella decide borrarla, no dudes en hacerlo, después de todo es una creación de los dos y ya habrá tiempo para grabar otra. Lo importante es que ambos se diviertan y que mejore su vida sexual.

11 EFECTOS ESPECIALES:

¡Por supuesto que una película porno debe tener efectos especiales!... bueno, la tuya puede tenerlos. Penetración durante tres horas seguidas (cosa de repetir los quince minutos que grabaste una y otra vez, eso sólo sirve para efectos de recuperar tu autoestima o de convencer a tu mujer de lo que eres capaz), agrandar los tamaños, si tomas de cerca lo que quieres agrandar y pones al fondo un contraste, tu cara, su cara, los dedos de tus pies, su cara lamiendo una paleta, etc., alcanzarás unas dimensiones excepcionales (sólo si quieres presumir, recuperar autoestima, etc.). Hacerlo con dos mujeres: cuando estés grabando a tu pareja, le dices al oído que vas al baño y sales por el ángulo derecho de la cámara, luego, cuando estés grabando a tu amante, entras por el ángulo izquierdo y así, una y otra vez (debes cuidar la continuidad, es decir, hacerlo con las dos en el mismo cuarto y convencerlas de que tienes problemas urinarios).

12 SOLTARSE Y DIVERTIRSE:

Lo más chido es la diversión que vas a tener al convertirte en estrella porno. No importa si no tienes cuerpo de modelo o si tu chica compite con el muñeco Michelín por el mayor número de llantas, lo padre es pasar un buen rato viendo que son buenos en la cama y (como los equipos de futbol) planeando mejores estrategias. ■

Por **Luis Vázquez**

¡QUÉ BANQUE

El barullo, la multitud, la música, la complicidad de los meseros y la algarabía, hacen de un restaurante playero (donde siempre hay cola para entrar porque está hasta el tope) el lugar perfecto para que ella y tú se conviertan en el platillo favorito el uno del otro. ¡Provecho!



SEX ON THE BEACH

TOMEN LITERALMENTE ESTA BEBIDA Y APALÁBRENSE CON LOS *BARTENDERS*. LA BODEGUITA DE LA CANTINA ES EL LUGAR IDEAL PARA QUE TE SIENTES EN UNA DE LAS CAJAS DE BOTELLAS, TE LA COLOQUES EN LAS PIERNAS —LAS TUYAS CERRADAS Y LAS DE ELLA ABIERTAS A LOS LADOS— Y LA PENETRES AGITADAMENTE AL RITMO DE LA MÚSICA. SE EXCITARÁN AÚN MÁS CADA QUE ENTRE EL *BARMAN* POR UNA BOTELLA Y ECHE UN VISTAZO DEL "BUEN TRAGO" QUE SE ESTÁN AVENTANDO.



¡AQUÍ NO'MÁS, CHUPANDO!

¿QUÉ SERÍA DEL SEXO ORAL SIN ESTOS ESPACIOS A MEDIA LUZ? DÍGANLE A LA MESERA QUE LES DÉ LA MESA DEL RINCÓN. RECLÍNATE CONTRA LA PARED Y DEJA QUE TU TROMPUDITA SE HINQUE FRENTE A TI, POR DEBAJO DEL MANTEL. MIENTRAS TE PRENDES CON SUS LAMIDAS Y CARICIAS, Y CON LA CARA RUBORIZADA DE LA MESERA QUE NERVIOSAMENTE COLOCA LAS BEBIDAS EN LA MESA, AFLOJA LAS PIERNAS Y LOS GLÚTEOS HASTA QUE LE INVITES SU BEBIDA A TU FOGOSA PAREJA.



QUE TODO SALGA BIEN

EN ESTOS LUGARES DONDE HAY MUJERES DEAMBULANDO POR EL LUGAR CON *MINI TOPS*, LOS CALENTURIENTOS CLIENTES QUIEREN ESTAR EN TODOS LADOS MENOS EN EL BAÑO, PORQUE SE PIERDEN LA ACCIÓN. PERO ELLA Y TÚ SON OTRA HISTORIA, ASÍ QUE ENCIÉRRENSE EN UNO Y DISFRÚTENSE. PÍDELE QUE SE RECARGUE CONTRA LA PUERTA, CON LAS PIERNAS ABIERTAS, Y PENÉTRALA POR DETRÁS, MIENTRAS MASAJEAS SUS SENOS CON UNA MANO Y EXCITAS SU CLÍTORIS CON LA OTRA.

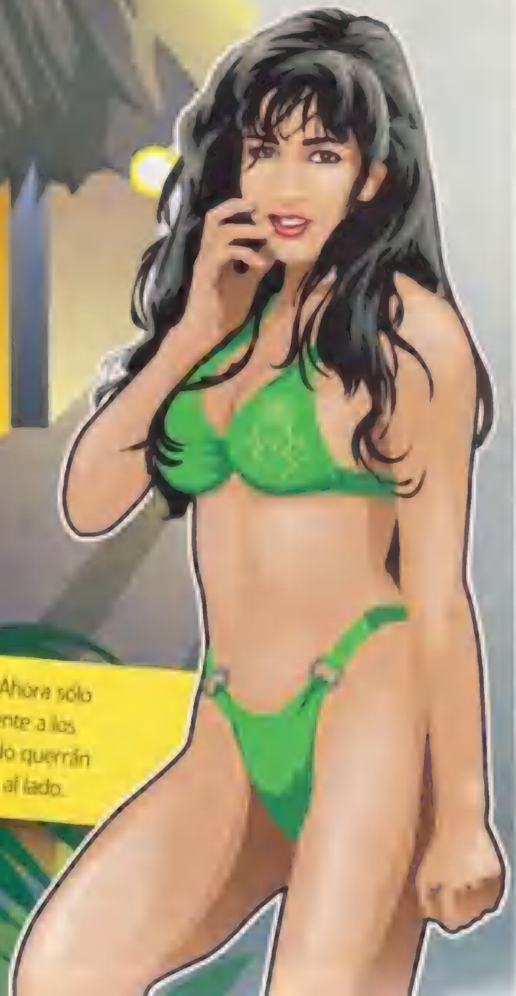
TAZO!

ESE PEZ ES MÍO

MÉZCLENSE ENTRE LA GENTE QUE SE TUMBA FRENTE AL MAR DESPUÉS DE COMER. AQUÍ NO PODRÁN AVENTARSE LA POSICIÓN DE MISIONERO, PERO ELLA PUEDE MASTURBARTE POR DEBAJO DE UNA TOALLA DE PLAYA MIENTRAS LE AGRADECES EL FAVOR MASTURBÁNDOLA AL MISMO RITMO. LA GENTE CREERÁ QUE ESA CARA DE CONMOCIÓN QUE PONEN SE DEBE AL MAGNÍFICO ATARDECER. ADEMÁS, AL ESTAR RECOSTADOS PODRÁS QUITARLE EL *TOP* Y AGASAJARTE DISCRETAMENTE CON SUS SENOS.

¡SALEN OSTIONES A LA 69!

EN ESTAS COCINAS TODOS ENTRAN Y SALEN COMO LOCOS, PERO SIEMPRE HAY UN RINCONCITO AISLADO DEL TRÁFICO, DONDE AMBOS PODRÁN PONERLE SAZÓN AL ASUNTO. EL REFRIGERADOR TIENE ESPACIO SUFICIENTE PARA QUE LO HAGAN PARADOS, ELLA CON LAS PIERNAS CERRADAS PARA QUE SIENTAN MÁS FRICCIÓN. AGÁRRALA DE LAS NALGAS PARA QUE LA MUEVAS CON RAPIDEZ DE ARRIBA HACIA ABAJO. CON ESTE MOVIMIENTO AMBOS LLEGARÁN AL CLÍMAX ANTES DE CONGELARSE COMO NICHOLSON EN *EL RESPLANDOR*.



¡Qué buen lugar escogieron para deleitarse! Ahora sólo resta evitar este cachondo exhibicionismo frente a los comensales pequeños y de la tercera edad. No querrán que ése sea el último postre de la abuelita de al lado.

BOLAS DE ACERO

¿Te excitaría una patada en los testículos?



Cuando creíamos que ya conocíamos las técnicas sexuales más enfermas, descubrimos que existe una por demás masoquista: el *ballbusting*, o lo que es lo mismo, búsqueda de placer a través de patadas en las partes más nobles del hombre. Echa un vistazo...

Por René Muñoz

Explicarte qué es el *ballbusting* resulta bastante complejo, pues aún no podemos descifrar cómo es que quienes lo practican se excitan al ser pateados en los testículos. Por eso, sólo los adictos a este tipo de prácticas podrían decirte exactamente qué se siente. Lee la experiencia de un aficionado a esta parafilia, además de la conclusión de dos especialistas que nos ampliaron más el panorama.



Relato Anónimo

D.F. 33 AÑOS.

Quiero compartir mi experiencia, porque muchas veces surgen dudas para quien quiere iniciarse en esto. Un día navegando en Internet y cansado del sexo convencional, decidí buscar información sobre el *ballbusting*, pues escuché que un amigo había visto un video sobre esta práctica y comencé a checar tal cantidad de videos y fotos que me sorprendí... "¿cómo alguien podía maltratar su cuerpo de esa manera?", se dejaban golpear por sus parejas con las manos, cinturones, vibradores... pero lo más impactante es que se dejaban patear varias veces. De pronto, sin quererlo, tuve una erección que aumentaba mientras más veía estas imágenes. Era tal el grado de mi excitación que empecé a darme yo mismo unos golpecitos en los testículos, cosa que no me gustó, por lo que me di cuenta que no es sólo sentir dolor, lo excitante es que alguien te lo provoque.

NO TE HAGAS PELOTAS...

- DE NINGUNA MANERA EN H RECOMENDAMOS ESTA PRÁCTICA SEXUAL, NUESTRO ÚNICO FIN ES INFORMARTE ACERCA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PLACER EXTREMO QUE ACTUALMENTE EXISTEN. POR ELLO, PLATICAMOS CON UN PSICÓLOGO EXPERTO EN LA MATERIA Y CON UN ESPECIALISTA EN UROLOGÍA PARA QUE SEPAS QUÉ TAN COMÚN ES LA PRÁCTICA DEL *BALLBUSTING*, ADEMÁS DE LOS RIESGOS QUE CORREN QUIENES LA LLEVAN A CABO SIN ANTES ENTERARSE DE LAS CONSECUENCIAS (FÍSICAS Y EMOCIONALES) QUE ESTE TIPO DE ACTOS CONLLEVAN.
- ASIMISMO, ES IMPORTANTE QUE SEPAS EL SIGNIFICADO DE *BALLBUSTING*, QUE AL SER UNA PALABRA COMPUESTA Y CREADA, NO TIENE UNA TRADUCCIÓN EXACTA, PERO ES ALGO ASÍ COMO: *BALL*- BOLAS, *BUSTING*- EN NUESTRO IDIOMA ES ALGO ASÍ COMO MADRAZO. TRADUCCIÓN: "MADRAZO EN LAS BOLAS".

Tiempo después, busqué en Internet a alguna chica que quisiera llevar a cabo esta fantasía, fue difícil porque la mayoría creía que estaba loco o que era masoquista, hasta que por fin una chava de Guadalajara accedió; ya llevábamos rato acordando el encuentro, intercambiábamos fotos, veíamos videos sobre esta práctica y nos preparábamos para ese día.

La cita se dio durante una visita de ella al D.F., fuimos a cenar y al terminar nos lanzamos a su hotel, ahí pedimos unos tragos en su cuarto. Al principio los dos temblábamos de miedo, pero con las copas y la plática cachonda nos fuimos animando; sin más preámbulos, ella me dijo: "Ya no le demos vueltas al asunto, a lo que venimos". El que ella tomara la iniciativa comenzó a excitarme, esa voz de mando fue lo que necesitaba para aventarme. Me puse de pie mirando hacia la pared como lo vi en un video —ella estaba detrás de mí— aún con mis pantalones puestos, ella metió la mano entre mis piernas y comenzó a acariciarme el pene y mis testículos, eso hizo que mi "amigo" se pusiera firme. Después de un rato de frotarme se apartó, en ese momento mi corazón latía muy fuerte, además, el pensar que ambos éramos principiantes en esto hacía más interesante la situación; no escuché nada por unos segundos y justo cuando quise voltear sentí cómo su empeine se impactaba contra mis testículos, la sensación fue explosiva caí al piso sin aire, el dolor fue inmenso y más cuando subió por un costado del abdomen, —¿sí saben a lo que me refiero, verdad?—, lo más extraño del asunto es que por muy loco que suene esto, el dolor se convertía en un placer inenarrable.



Mi pene estaba más duro que nunca, ella lo notó y me pidió que me quitara el pantalón, como no pude, ella me ayudó. Mis "bolas" estaban rojas y mi miembro hinchado, eso y la sensación de poder, al verme en el piso, hizo que ella se pusiera mega cachonda, así que utilizando su boca comenzó la experiencia sexual más excitante, explosiva y satisfactoria que he tenido en mi vida; ninguno de los dos hemos vuelto a tener algo igual... fue maravillosa, con orgasmos inmejorables. Hoy por hoy, en vez de una patada aguanto varias y mientras más duele, mayor es el placer.



40%

De los casos de esterilidad masculina, se deben a golpes que recibieron en esa zona, ya sea haciendo deporte o por *ballbusting*.

Quiero recalcar que esto no es un juego, puede resultar peligroso, afortunadamente hasta ahora no he tenido consecuencias, pero eso no quiere decir que nadie las tenga si practica el *ballbusting*.

Sexo patológico

En este grupo caben todas aquellas prácticas que bordean la ilegalidad (o lo son en esencia), que abusan de otros y que, incluso, no le causan placer real a quien la lleva a cabo. Es decir, habitualmente quienes la desarrollan se sienten mal, aunque en la mayoría de los casos lo repiten.

El *ballbusting* implica dos clases de sexo patológico: el **sadismo**, que es un método para obtener la excitación y el placer sexual inflingiendo dolor a la pareja. Y el **masoquismo**, que significa llevar a cabo actos donde el placer llega al ser humillado, atado, golpeado o sometido a otra forma de sufrimiento. Así que si a ti te gusta alguno de los dos, seguramente eres parte de este grupo.

COMO TE PUDISTE DAR CUENTA, ESTE TIPO DE PRÁCTICA SEXUAL NO ES TAN POCO COMÚN COMO MUCHAS VECES CREEMOS, SI LO HACES CORRES EL GRAN RIESGO DE QUEDAR ESTÉRIL O SUFRIR ALGUNA LESIÓN QUE LAMENTAR. SÉ RESPONSABLE, SI LA CALENTURA Y LA CURIOSIDAD TE GANAN TOMA TUS PRECAUCIONES Y AFRONTA LAS CONSECUENCIAS.

Los especialistas opinan

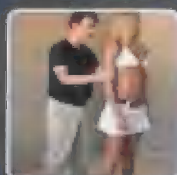
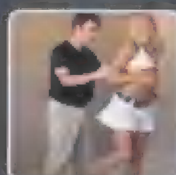
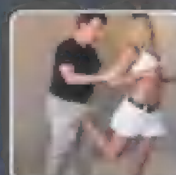
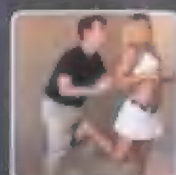
LA PSICÓLOGA LIZZY RODRÍGUEZ NOS DA EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO SOBRE ESTE TEMA.

¿POR QUÉ CASI NO SE CONOCEN CASOS DE GENTE QUE PRACTIQUE EL *BALLBUSTING*?

R: Primero que nada, este tipo de actos debemos considerarlos dentro del grupo de las parafilias, que son estas prácticas sexuales que, aunque comunes, no son normales y de las cuales se habla poco, pues la gente que las practica generalmente lo hace con vergüenza y en secreto.

¿DE DÓNDE PROVIENE ESTE COMPORTAMIENTO?

R: Tiene mucho que ver con el masoquismo, es decir, cuando la gente siente placer a través del dolor físico o se excita causándole daño a otra persona.

DESPUÉS DE VER ESTAS IMÁGENES DONDE UNA PAREJA PRACTICA EL *BALLBUSTING*,



¿SE PUEDE CONSIDERAR AL *BALLBUSTING* COMO ENFERMEDAD?

R: Tanto como una enfermedad no, son conductas patológicas. Es diferente si un día le dan ganas a "x" persona de probar algo nuevo, a que ya dependa de algo para excitarse, como un zapato, unas medias, una película pornográfica, etc. En el momento que se tiene una dependencia de cierto objeto o hecho para alcanzar el orgasmo, ahí es cuando se brinca de la raya de lo normal a lo patológico.

¿ESO ES MALO?

R: Todo se vale para reavivar la llama de la pasión entre la pareja, siempre y cuando los dos estén de acuerdo; sin embargo, es bastante difícil, porque una cosa es hacerlo por novedad, y otra muy diferente que tu pareja acceda a hacerlo todo el tiempo para que te puedas excitar, ahí es donde seguramente llega a haber problemas. Esta práctica tan dolorosa a la larga tiene consecuencias físicas, por eso lo mejor es no relacionarse con ella.

Y PARA SABER EXACTAMENTE QUÉ CONSECUENCIAS FÍSICAS SE PUEDEN LLEGAR A TENER DURANTE EL ACTO Y DESPUÉS DE ÉSTE, INTERROGAMOS AL URÓLOGO IVÁN REYES LEYVA, QUIEN HA TRATADO PACIENTES QUE PRACTICABAN EL *BALLBUSTING*.

¿QUÉ CONSECUENCIAS FÍSICAS PUEDE LLEGAR A TENER EL *BALLBUSTING* SI SE PRACTICA CONSTANTEMENTE?

R: Muchas, desde un traumatismo testicular o contusión leve, un estallamiento testicular provocado por una hemorragia interna pequeña, hasta algo más grave que requiera cirugía, en donde se tendría que determinar el daño. En algunos casos hay que retirar el testículo inservible por el golpe, de no ser así y, si la hemorragia es grande, se puede perder, incluso, hasta la vida. Por éstas y otras razones es recomendable que no se lleve a cabo este tipo de parafilia.

¿PUEDE QUEDAR ESTÉRIL QUIEN LO LLEVE A CABO?

R: Definitivamente los golpes en el área testicular ponen en riesgo la fertilidad del paciente. Si pierde un testículo aún puede llegar a tener hijos sin problemas, pero si pierde los dos, sin lugar a dudas quedará estéril, lo que a la larga afecta también la estabilidad emocional, mental y física de la persona.

¿EL NO PODER TENER HIJOS ES LA ÚNICA CONSECUENCIA?

R: Por supuesto que no, si al paciente le quitan ambos testículos deja de producir testosterona, que es la hormona que define el carácter sexual, entonces, por ende, ya no tiene erecciones ni deseo, es como matar su libido y con él cualquier actividad sexual para siempre.

¿POR QUÉ SE EXCITAN CON EL DOLOR?

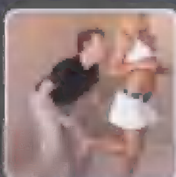
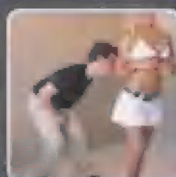
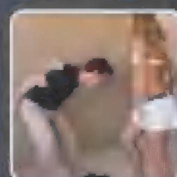
R: Las prácticas sexuales están directamente relacionadas con lo que hemos vivido y a veces las personas inconcientemente quieren repetir algunas experiencias que les hagan liberar adrenalina, la cual, causa excitación. Algunas veces encontramos gente que fue víctima de abuso sexual o maltratada en su infancia, por lo tanto, patológicamente busca la repetición de esa sensación.

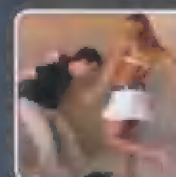
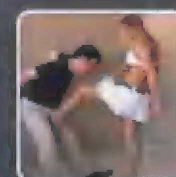
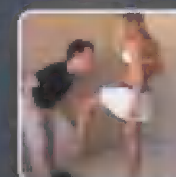
¿EL PELIGRO EXCITA A LAS PERSONAS?

R: Para que estas prácticas resulten excitantes se debe de correr un peligro, que te vayan a cachar, lastimar tu cuerpo, hacer algo prohibido o mal visto socialmente, etc.

¿EXISTE ALGUNA RAZÓN FÍSICA POR LA CUAL SE SIENTA PLACER AL GOLPEARSE LOS TESTÍCULOS O ES MERAMENTE PSICOLÓGICA?

R: Generalmente el hombre se excita más por lo visual que por lo físico, razón por la que puede llegar a excitarse tremendamente cuando su mujer ejerce un dominio pleno sobre él. Cabe destacar que aunque el área del escroto es bastante sensible, el experimentar placer con el golpe no tiene relación alguna. Es más, no hay explicaciones físicas, es simplemente un tipo de comportamiento o gustos tanto sexuales como psicológicos.

ENTENDERÁS CÓMO SE LLEVA A CABO GRÁFICAMENTE. NOSOTROS NO TE RECOMENDAMOS, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA, QUE LO PRACTIQUES.

De "mordidas" a "chupaditas".

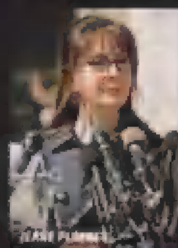
Bob Allen, un congresista del estado de Florida, EE.UU., y copresidente de la campaña del republicano John McCain, quien aspira a la candidatura de su partido para la presidencia del país, fue detenido por solicitar sexo oral a una policía. Las autoridades de Titusville, en el centro de Florida, afirmaron que detuvieron a Allen porque le ofreció 20 dólares a una guardia del parque *Veteran's Memorial* para que le hiciera el favorcito. Pese a que tuvo que pagar una fianza y del osote que hizo, el congresista estatal —casado y con una hija— ha asegurado que no piensa renunciar a su escaño en la Asamblea Legislativa de Florida. Ahora basta ver si McCain lo conserva en su equipo, pues este acto es de pena ajena.


BOB ALLEN

50% de los hombres que tienen una vida sexual activa reducen el riesgo de mortalidad.

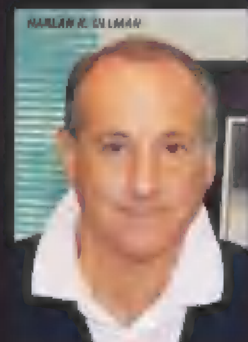
FUENTE: MEDICAL JOURNAL.

El miedo no anda en burro


JEANE PALFREY

Seguramente unos 15,000 integrantes de la elite de poder e influencia norteamericana estarán al borde de un ataque de nervios, luego de que Deborah Jeane Palfrey, la "madame" de una red de prostitución amenazara con divulgar los nombres de sus clientes. Sin embargo, no es la primera vez que este inventario cae en manos de la prensa. En mayo pasado, Palfrey mostró parte a la cadena de tv ABC, dando como resultado que el Subsecretario de Estado Randall Tobias y el consultor militar del Departamento de Defensa de Washington, Harlan K. Ullman, renunciaran. Por lo que se sabe, esta vez, la lista incluye a gente de la NASA, ejecutivos del Banco Mundial, legisladores del gabinete de Bush, miembros del Pentágono y del FBI. Así que agárrense, porque de darse a conocer la temida lista, muchos van a vivir una guerra en casa, peor de las que pelearon contra sus enemigos.


RANDALL TOBIAS

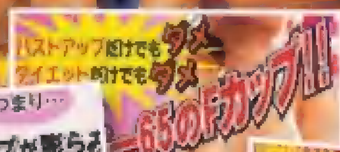

HARLAN K. ULLMAN

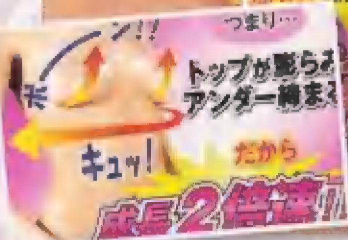
FRASE SEXUAL

"Mi esposa es un objeto sexual. Cada vez que le pido sexo, ella objeta".

BOB HOPE









Cookie-wonder

Es bien sabido que la mayoría de las japonesas tienen los senos pequeños, quizá sea éste el motivo por el que científicos del país del sol rojo busquen la manera de que a sus chicas les crezcan las tetas sin necesidad de pasar por un quirófano. En esta ocasión, lanzaron a la venta unas galletas "milagrosas" que se llaman *F Cup Cookies*, que prometen un aumento de "pechonalidad" de manera natural, cuyo secreto radica en una hierba llamada Puerana Mirifica (sus tubérculos contienen fitoestrógenos como miroestrol o deoximiroestrol, los cuales tienen efectos hormonales). Estas súper galletas se comercializan sólo en Japón, pero si quieres regalárselas a tu novia y ver que lo único que le engorda es su pecho, están de venta en Internet.



DE GORILAS Y SEMENTALES...

Por Marco Maximiliano

El silencio de los cavernícolas

Cada vez hay más mujeres que se quejan de que los hombres "no decimos lo que sentimos" y, cuando las relaciones terminan, nos culpan por no haber "expresado nuestros sentimientos". Lo que no entienden es que somos machos aprendiendo a comunicarnos. Algunas de estas mujeres quieren hacernos sentir culpables porque "no nos interesa la relación"; la verdad es que si no conocemos el lenguaje de los sentimientos, es porque hasta ahora nos las hemos arreglado muy bien sin él. En el pasado, los hombres no decíamos: "querido mamut, vengo a cazarte porque tengo que alimentar a mi familia, así que te pido una disculpa si te lastimo", simplemente lo aplastábamos. Al llegar a casa no expresábamos "amadísima esposa, vengo exhausto de matar animales para proveer los alimentos de nuestro sagrado hogar y me sentiría deleitado si pudieses darme de comer y después pasaramos a disfrutar de nuestra intimidad". ¡Qué estupidez! Vienes harto de lidiar en la oficina con imbéciles que no saben hacer su trabajo, de discutir con tarados que no tienen idea de cómo manejar, obvio, lo último que quieres es "hablar de tus sentimientos". Una de nuestras grandes diferencias con las mujeres es que ellas son las que educan a los hijos y necesitan de palabras para enseñarles el mundo, ya que desde niñas fueron entrenadas para hablar. Por eso son capaces de aburrirnos, confundirnos o chantajearnos en un terreno que no conocemos mucho: los sentimientos. Nosotros sólo decimos: "¡AAAAHHH!" y matamos al mamut, controlamos a los empleados o dejamos claro quién manda en la calle, luego decimos: "HUG HUG" y queremos nuestro plato con comida o gritamos: "PUCHI PUCHI" y queremos cogernos a nuestra vieja como nos venga en gana. Nadie nos ha enseñado a "expresar nuestros sentimientos", porque "los hombres no lloramos" ni somos "maricquitas sin calzones". Es cierto que la tecnología y la comunicación están llegando a otros niveles, y que el siguiente paso para nosotros —los "cavernícolas"— es comunicarnos. Cada día hay más seminarios, talleres, terapias para encontrarse a sí mismo, reconocer los sentimientos, saber expresarse, etc. Y cada día somos más los sementales que aprendemos a "escuchar nuestro corazón", a "llorar" y demás asuntos que antes eran de jotos. Pero todo esto es un gran mérito, no una obligación, porque apenas estamos aprendiendo a sacar los sentimientos de la cueva. ¡A huevo...!

Países como Gran Bretaña ya tienen más de 20,000 a hextremofull.blogspot gging).



¡Porque se te hincha... la gana!

Detecta al varicocele

Cierto es que nadie sabe lo que tiene hasta que lo ve perdido, y es que no creo que un gran porcentaje de hombres se ponga a pensar en que "le podría costar un huevo" cuidar su salud. Conozcamos a una importante amenaza de los testículos:

El varicocele es una dilatación de las venas a lo largo del cordón espermático, el cual sostiene a los testículos. Éste se forma cuando las válvulas dentro de estas venas impiden que la sangre fluya, provocando hinchazón y dilatación. Los varicoceles son más comunes en hombres de entre 15 y 25 años y se dan con más frecuencia en el lado izquierdo del escroto. En la mayoría de los casos son asintomáticos; no obstante, cuando ya están avanzados las venas son extremadamente visibles y hay inflamación del escroto o protuberancia dentro del mismo.

¡ATACA AL INTRUSO!

Revísate mientras te bañas, pálpate el área inguinal con cuidado, incluyendo al escroto y los testículos; ejerce suavemente presión con los dedos y si sientes como una bolsa con gusanos, acude al Médico, porque si no se trata a tiempo causa infertilidad. La técnica que ofrece los mejores resultados es la varicocelectomía subinguinal (se liga la vena anormal para que la sangre fluya), la cual aunque no es una cirugía complicada sí requiere de reposo, así que mejor prevenlo.

AHÍ VA TU DESCENDENCIA...

- A LARGO PLAZO, EL VARICOCELE PRODUCE LESIONES EN EL TEJIDO TESTICULAR Y DISMINUYE EL TAMAÑO DEL TESTÍCULO.
- UN ESTUDIO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD CONCLUYÓ QUE EL VARICOCELE AFECTA LA PRODUCCIÓN DE TESTOSTERONA.
- TRES DE CADA CUATRO PACIENTES AFECTADOS POR VARICOCELE TIENEN PROBLEMAS DE FERTILIDAD Y SUS POSIBILIDADES DE MEJORAR DEPENDEN DE LA CIRUGÍA.

POSICIÓN PLUS

LA SOMNOLIENTA

Si notas que tu chava pone cara de flojera cuando van a tener sexo, es tiempo de ponerte las pilas y sorprenderla con nuevas posiciones, como ésta, con la que hasta la bella durmiente despertaría sin necesidad de hechizos baratos.

Descripción: Pídele que se tienda de costado, luego pega tu pecho a su espalda para que la penetres. Ella deberá estirar una pierna hacia atrás y enroscarse en tu cintura. Arremétela despacito y empieza un vaivén al compás de sus gemidos, al tiempo que también acaricias sus senos y le besas el cuello y la oreja; esta fusión de estimulaciones harán que olvide que estaba acostada para dormir.

ILUSTRACIÓN: RICARDO CAMACHO

CALIFICACIÓN

EN ESCALA DEL 1 AL 10: 8.5

GRADO DE DIFICULTAD: 8	SU NIVEL DE SATISFACCIÓN — AL PRINCIPIO: 8; EN EL ÍNTERIN: 9.5; AL FINAL: 10
CALORÍAS QUEMADAS TÚ: 700; CALORÍAS QUEMADAS ELLA: 350 — LAS MISMAS QUE EMPLEAS AL BAJAR LAS ESCALERAS.	TU NIVEL DE SATISFACCIÓN — AL PRINCIPIO: 7.5; EN EL ÍNTERIN: 8.5; AL FINAL: 10

MÚSCULOS QUE SE FORTALECEN: PIERNAS, MUSLOS, GLÚTEOS Y PELVIS.

PLUS

+ **Para ella:** El tenerte detrás y ver cómo tus brazos la rodean lograrán que se sienta protegida, esto encenderá su libido.
+ **Para ti:** Tendrás cómodo acceso al clítoris y a sus pechos. La apertura de la pierna posterior de ella para recibir a tu miembro y el abrazo de esa misma pierna alrededor de ti es lo más rico de esta postura.

EN DÓNDE Y A QUÉ HORA: DONDE NO TENGAN NADA QUE LES ESTORBE PARA ESTIRARSE. CUANDO ELLA YA SE ESTÁ QUEDANDO DORMIDA Y TÚ TIENES INSOMNIO.

Fornicar viene de *fornices* (puentes bajo los que se ponían las prostitlientes).

TIPS SEXUALES

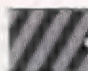
DICHA EN LA DUCHA

Sabemos que el agua es vida, pero ¿realmente conoces todos los beneficios que tiene? Bueno, pues en **H** queremos que los explotes al máximo. Sólo sigue estos tips...

1. Llena la bañera de agua y aceites esenciales. Busca los aromas más estimulantes como la vainilla, el jazmín, la flor de naranjo, la rosa o el sándalo. Estos excitantes olores te darán la pauta para encender su pasión.
2. Coloca velas en los cuatro puntos principales de la bañera, ojo, no prendas el foco, el tipo de iluminación recreará un ambiente cachondón.
3. Tápale los ojos y guíala hacia tu santuario de amor, una vez ahí, insinúale lo que le espera.
4. Quítale la ropa, ahora tú, y bríndale una sesión de fogosas caricias que la inviten a meterse al agua para calmar ese calor interno.
5. Una vez adentro, siéntate y pídele que se siente sobre ti: penétrala suave, el oleaje del agua hará su parte. El roce del agua en sus labios vaginales, en conjunto con tu miembro y el romántico ambiente, la llevarán a tener un orgasmo jamás imaginado.

Ya sé lo que estás pensando ... "¿Y si no tengo bañera?" ¡No importa! Sólo métanse a la regadera y enjabónense juntos, eso sí, olvídense de la esponja, el chiste es sentir la suavidad de su piel, al deslizar la espuma del jabón. Enjuáguense, bésense y voltéala hacia la pared. Dile que se agarre de las llaves, inclínala un poco y penétrala bajo el chorro del agua. El orgasmo llegará más caliente que el agua que cae sobre ustedes.

El agua y la sensación que produce el vapor creará un ambiente lúdico que incrementa la sexualidad y abre un nuevo universo para relacionarse, conocerse y explorar el cuerpo de tu pareja. La mente de ambos conocerá nuevas sensaciones y no sólo se concentrará en la penetración y la consecución del orgasmo. ¡Anímate!



DULCE, FUERTE Y

Ahora que ha comenzado el otoño, nada mejor que un trago para adelantar la primavera... interior. Sigue los consejos de este briago y descubre qué tanto tomas.

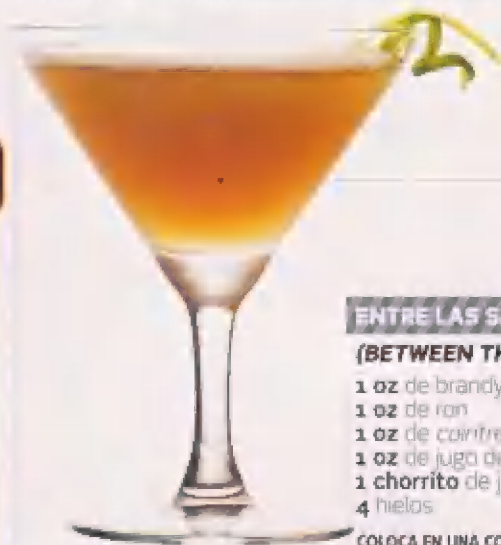
AUMENTADOR DE POTENCIA

LA RECETA DEL BORRACHO DE LA MESA 20

Para los que quieren más. Si tú eres un verdadero cochinote y todo el tiempo quieres estar encamado, ésta es la bebida ideal para ti

1l. de moscatel de buena calidad
1/2 l. de oporto
150 gr. de uvas pasas sultanas
12 cerezas
12 frambuesas
12 ciruelas pasas
1 rajita de canela
1 trozo de jengibre
1 manzana
3 clavos de olor
4 cucharadas de agua de azahar
5 cucharadas de miel pura de abeja

PROCEDIMIENTO:
EN UN RECIPIENTE HONDO DE CRISTAL O PORCELANA PONER LOS ELEMENTOS ENTEROS, LA MANZANA PARTIDA EN DOS Y LOS VINOS. DILUIR LA MIEL EN EL AGUA DE AZAHAR Y JUNTARLA CON LA PREPARACIÓN. REMOVER CON CUCHARA DE MADERA, CUBRIR Y PONER A LA SOMBRA DURANTE 11 DÍAS. FILTRAR POR UN PAÑO DE ALGODÓN. EXPRIMIR LOS SÓLIDOS Y GUARDAR EN EL CONGELADOR. TOMAR UNA COPA ANTES DE LAS COMIDAS.



ENTRE LAS SÁBANAS

(BETWEEN THE SHEETS)

1 oz de brandy
1 oz de ron
1 oz de *cointreau*
1 oz de jugo de limón
1 chorrito de jarabe natural
4 hielos

COLOCA EN UNA COCTELERA LOS HIELOS, AGREGA EL BRANDY, EL RON, EL *COINTREAU*, EL JUGO DE LIMÓN Y EL JARABE. MEZCLA VIGOROSAMENTE POR 10 SEGUNDOS Y VIERTE EL LÍQUIDO EN UNA COPA PARA COCTEL, MANTENIENDO EL COLADOR PUESTO. DECORA CON UN ESPIRAL DE CÁSCARA DE LIMÓN.

NADA CON EXCESO...

Si eres fan de esta sección, es muy probable que tu reventado interno le esté ganando la batalla a tu yo recatado; por eso, te recomendamos responder con sumo cuidado este test, especialmente diseñado para aquéllos que quieren saber si últimamente están tomando demasiado. ¡A hue...!

¿Pierdes discusiones con objetos inanimados?
¿Te agarras del pasto para no caer del suelo?
¿El trabajo y tus obligaciones interfieren con tu bebida?
¿Tu Doctor encuentra sangre en tu torrente alcohólico?
¿Tu nuca es constantemente golpeada por la tapa del inodoro?
¿Todos te saludan cuando entras al antro o cantina?
¿Enfocas mejor con un ojo cerrado y otro medio abierto?
¿Te movieron el estacionamiento mientras estabas en el bar?
¿Toda mujer que ves tiene una gemela exactamente igual?
¿Te caes al suelo?
¿Llegas a tu casa preguntando por tus hijos cuando nunca has tenido novia?
¿Empiezas a entender de política y religión?
¿Te vuelves experto en futbol, tenis, béisbol, golf, charrería y deportes que jamás has practicado o visto por televisión?
¿Crees que el América es el mejor equipo del mundo?
¿Estás convencido de que tu único problema con la bebida es no tener una ahorita?
¿Vomitar se vuelve un desahogo físico y mental?
¿Despiertas en la cama con Juan José Origel... es decir, a las 6 de la tarde?
¿Tu frase favorita es: "No estoy ebrio, tú estás sobrio"?
¿Chachita y todas las de su calibre te parecen atractivas?
Después de seis cervezas, ¿todas las mujeres son guapas?
¿Toda bebida te sabe a agua mineral ("esto sabe a pura agua")?
¿Te vas a dormir porque no hay nada más qué chupar?



SI CONTESTASTE QUE SÍ A MÁS DE DIEZ PREGUNTAS, TE INVITAMOS A CANTAR: "YA LLEGÓ EL BORRACHO DE LA MESA 20, EL QUE SIEMPRE PIDE A LA MUJER MÁS BELLA Y EL TRAGO MÁS FUERTE"...

TRES DE COPAS



BESO DE VIUDA

(WIDOW'S KISS)

1 oz de brandy
1/2 oz *bénédictine*
1/2 oz de *chartreuse*
1 Chorrito de angostura *bitters*
4 hielos
1 cereza

EN UNA COCTELERA COLOCA EL BRANDY, EL *BÉNÉDICTINE*, EL *CHARTREUSE*, EL ANGOSTURA *BITTERS* Y LOS HIELOS. TÁPALA Y AGITA. CUELA LA MEZCLA MIENTRAS LA VIERTES A UNA COPA TIPO COCTEL. DECORA CON UNA CEREZA.

RECETAS Por Ivette Romero Castilla

EXCITANTE





BELLEZA AMERICANA

(AMERICAN BEAUTY)

1/2 oz de brandy
1/2 oz de *dry vermouth*
1/2 oz de jugo de naranja
1/2 cda. de crema de menta
1/4 oz de oporto
4 hielos
1/4 cda. de granadina
1 rodaja de cáscara de naranja

COLOCA EN UNA COCTELERA LOS HIELOS, AGREGA EL BRANDY, EL *VERMOUTH*, EL JUGO DE NARANJA, LA CREMA DE MENTA Y EL OPORTO. AGITA POR CINCO SEGUNDOS Y VIERTE LA MEZCLA EN UNA COPA COCTELERA MANTENIENDO EL COLADOR PUESTO. VIERTE LA GRANADINA EN EL CENTRO DE LA COPA PARA QUE SE CONCENTRE AL FONDO. DECORA CON UN *TWIST* DE CÁSCARA DE NARANJA.



BLACK JACK

(WIDOW´S KISS)

1 1/2 oz de brandy
1 1/2 oz de café expresso
3/4 oz de *kirsh* (licor de frambuesa)
10 hielos
1 cascarita de limón

EN UNA COCTELERA COLOCA CUATRO HIELOS, EL BRANDY, EL CAFÉ Y EL *KIRSH*; AGITA POR CINCO SEGUNDOS Y VIERTE LA MEZCLA EN UN VASO TIPO *HIGHBALL* CON HIELOS. SIRVE CON POPOTE Y DECORA CON UNA CASCARITA DE LIMÓN.

BRANDY EN LAS ROCAS

COBBLER

2 cubos de hielo
2 oz de brandy
1/2 oz de jarabe natural

EN UNA COPA PARA VINO COLOCA LOS DOS CUBOS DE HIELO, AGREGA EL BRANDY Y EL JARABE NATURAL. VIERTE EL GINGER ALE O TEHUACÁN HASTA LLENAR LA COPA. MEZCLA LIGERAMENTE Y DECORA CON LA RODAJA DE NARANJA Y LAS HOJAS DE MENTA.





CONECCION FRANCESA

(FRENCH CONNECTION)

3 hielos
2 oz de brandy
1 oz de amaretto

EN UN VASO TIPO *OLD FASHION* COLOCA LOS HIELOS, AGREGA EL BRANDY Y EL AMARETTO. MEZCLA LIGERAMENTE Y SIRVE INMEDIATAMENTE.

LECHE DE TIGRE

(TIGER´S MILK)

1 oz de brandy
1 oz de ron
1 cda. de azúcar
2 oz de leche
2 oz de crema para batir
4 hielos
1 pizca de nuez moscada

EN UNA COCTELERA CON HIELOS AGREGA EL BRANDY, EL RON, EL AZUCAR, LA LECHE Y LA CREMA. AGITA POR 10 SEGUNDOS VIGOROSAMENTE Y CON EL COLADOR PUESTO. VIERTE LA MEZCLA EN UNA COPA PARA VINO REFRIGERADA. DECORA ESPOLVOREANDO LA NUEZ MOSCADA.

SUSANNA [illegible] BECKY TREVES

Por Luz Carmen Meraz

¡COMPL

Nuevos lanzamientos, más productos,

PORTA IPOD

CON ESTE ADAPTADOR TENDRÁS UN EFECTIVO SOPORTE PARA IPOD QUE EVITARÁ SU DESLIZAMIENTO. LO MÁS PADRE ES QUE PUEDES DEJAR DE PREOCUPARTE PORQUE SE ACABE LA PILA A MITAD DE UN VIAJE, PUES CON SÓLO CONECTARLO AL ENCENDEDOR DE TU AUTOMÓVIL LO MANTENDRÁS CARGADO. SI TE INTERESA, PREGUNTA POR EL KIT AUTOMOTRIZ PARA IPOD FMT-800 DE STEREN. WWW.STEREN.COM.MX

BOCINAS PARA EL DORMITORIO

LOGITECH LANZA UN SISTEMA DE BOCINAS DE IPOD ¡PARA TU CUARTO! ASÍ ES, EL SISTEMA *PREMIUM* DE MÚSICA *PURE-FI DREAM* CUENTA CON UNA INNOVADORA APLICACIÓN DE TECNOLOGÍA DE MOVIMIENTO Y SENSOR DE LUMINOSIDAD, RADIO AM/FM DIGITAL Y ALARMA DUAL CON RESPALDO DE BATERÍA.

MÚSICA "SACUDIDA"

ESTE REPRODUCTOR DE MP3 TIENE COMO UNA DE SUS CARACTERÍSTICAS MÁS INNOVADORAS LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR DE CANCIÓN CON UNA "SACUDIDA". CUENTA CON ENTRADA PARA AUDÍFONOS Y BOCINAS, ADEMÁS DE TARJETAS SD CARGADAS. ASIMISMO, POSEE UN CONTROLADOR DE BANDA PARA CAMBIAR DE CANCIÓN Y OTRA IDÉNTICA PARA SUBIR EL VOLUMEN.

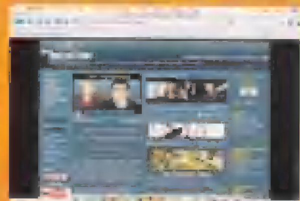
UNIVERSO A TU ALCANCE

EL ASTROMASTER 90AZ MODELO 21063 ES UN TELESCOPIO REFRACTOR CON UNA MONTURA ALTAZIMUTAL, QUE PERMITE UN MOVIMIENTO EN DOS EJES, ALTITUD Y AZIMUT (CIRCUNFERENCIA). ADEMÁS, SU SISTEMA ES TAN SENCILLO QUE ES RECOMENDABLE PARA NIÑOS Y PRINCIPIANTES. SE VENDE PREENSAMBLADO PARA EVITAR PÉRDIDAS DE TIEMPO EN COLOCAR Y CALIBRAR EL BUSCADOR. IDEAL PARA USO TERRESTRE COMO PARA LA OBSERVACIÓN DE LA LUNA Y LOS PLANETAS. WWW.CELESTRON.COM



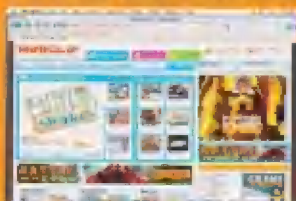
LINKS DEL MES

SI QUIERES ENVIAR TU RECOMENDACIÓN ESCRIBE A



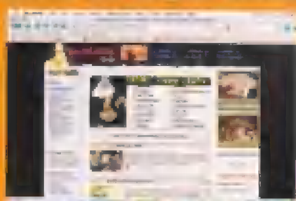
www.howitshouldhaveended.com

Ofrece animaciones que satirizan las películas más taquilleras con finales graciosos. ¡Te divertirás!



www.miniclip.com

¿Aburrido de navegar en Internet y toparte con lo mismo? En este sitio hallarás una gran variedad de juegos interactivos. ¡Pruébalos todos!



www.puritanas.com

Fotos y videos de sexo absolutamente GRATIS. Y si a ti lo que más te gusta es echar a volar tu imaginación, hay historias y fantasías explícitas ¡sin censura!

ETÍSIMOS!

mucha tecnología... Y lo mejor de todo, es la respuesta a tus exigencias.





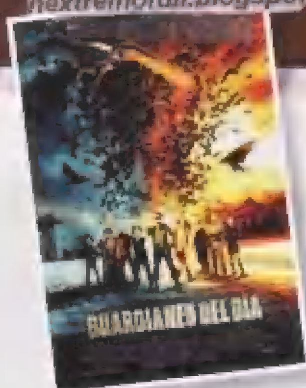


CAPTURA EN TODO CLIMA

ELEGANTE, CON PANTALLA ENORME Y UNA SORPRENDENTE TECNOLOGÍA TODO CLIMA QUE PROTEGE TU CÁMARA DE LA LLUVIA Y LA NIEVE PARA TOMAR FOTOS A LA HORA Y EN EL LUGAR QUE DESEES. TAMBIÉN CUENTA CON AJUSTE DE SOMBRAS, ESTABILIZADOR DIGITAL DE IMÁGENES Y ENFOQUE AUTOMÁTICO CON DETECCIÓN DE ROSTROS CON EL QUE PODRÁS CAPTURAR EXCELENTES RETRATOS. ES LA STYLUS 830 DE OLYMPUS. WWW.OLYMPUS.COM.MX

Por José Luis Amador trivias_h@notmusa.com.mx

CINE



Guardianes del día

TÍTULO ORIGINAL: DAY WATCH, RUSIA, 2006
DURACIÓN: 140 MINUTOS
ESTRENO EN USA: 11 DE JULIO
ESTRENO EN MÉXICO: 5 DE OCTUBRE
DIRECTOR: TIMUR BEKMAMBETOV
ELENCO: MARIYA PORОSHINA, KONSTANTIN KHABENSKY, VLADIMIR MENSHOV, GALINA TYUNINA Y ZHANNA FRISKE
GUIÓN: SERGEI LUKYANENKO, TIMUR BEKMAMBETOV Y ALEXANDER TALAL
MÚSICA: YURI POTEYENKO
GÉNERO: CIENCIA FICCIÓN
PRODUCTORA: 20TH CENTURY FOX



La mezcla entre los efectos especiales —que por cierto son excelentes—, las secuencias de acción repletas de adrenalina y un terror espeluznante, son los ingredientes perfectos en la segunda parte de *Guardianes de la noche*, cinta que fue filmada en Moscú. La secuela nos cuenta la historia de un hombre inmerso entre la guerra de la luz y la oscuridad, quien tiene en su poder un dispositivo capaz de poner paz a la guerra entre las dos fuerzas, pero para ello debe tomar una decisión antes de que se produzca un Apocalipsis. Por otro lado, también existe otro dominio sobrenatural que es capaz de cambiar el pasado o el futuro según lo tenga escrito.







LUCES, CÁMARA, ACCIÓN

- LA COLECCIÓN LITERARIA ESTÁ INTEGRADA POR TRES TÍTULOS: *GUARDIANES DE LA NOCHE*, *GUARDIANES DEL DÍA* Y *GUARDIANES DEL CREPÚSCULO*, TODOS ESCRITOS POR SERGEI LUKYANENKO Y VLADIMIR VASILIEV.
- TIMUR BEKMAMBETOV DIVIDIÓ A LOS ACTORES RUSOS PROTAGÓNICOS EN DOS GRUPOS. "ME PARECIÓ QUE HAY ACTORES QUE SE VEN COMO ACTORES Y OTROS QUE SIMPLEMENTE SE VEN COMO PERSONAS. A LOS ACTORES QUE SE VEN COMO TAL LES DIMOS LOS PAPELES DE LOS ENTES OSCUROS PORQUE SON MUY ORIGINALES, INTERESANTES Y ORGULLOSOS. AQUÉLLOS QUE SE VEN COMO GENTE COMÚN Y CORRIENTE LES DIMOS LOS PAPELES DE LOS ANTAGÓNICOS, LOS MIEMBROS DE LA GUARDIA NOCTURNA".
- EL MUNDO DE LA PELÍCULA SE FILTRÓ EN LA CULTURA POPULAR RUSA. ALGUNOS DIÁLOGOS DEL FILME YA FORMAN PARTE DEL LÉXICO RUSO, MIENTRAS QUE LA GABARDINA UTILIZADA POR ANTÓN ES UNA PRENDA DE VESTIR PRECIADA ENTRE LA JUVENTUD.
- LA PRIMERA Y SEGUNDA PARTE DE LA CINTA SE FILMÓ EN 90 DÍAS, A FINALES DE 2002 Y PRINCIPIOS DE 2003. LA PRODUCCIÓN SE RODÓ EN MÁS DE 200 LOCACIONES ORIGINALES DE MOSCÚ, INCLUIDA LA MUNDIALMENTE FAMOSA PLAZA ROJA, ASÍ COMO EL EXTENSO SISTEMA DEL METRO SUBTERRÁNEO.

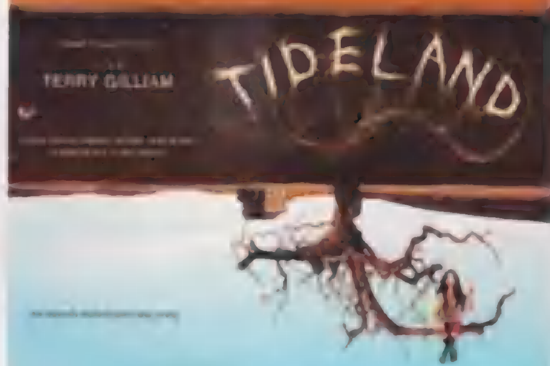
premier

Te invitamos a la premier de *Guardianes del día*. Para ganar un pase doble tienes que escribir un mail a trivias_h@notmusa.com.mx y mencionar la publicación de H en la que te recomendamos *Guardianes de la noche*. ¡Los primeros correos en llegar, ganan!



TIDELAND - Por Rafael Aviña

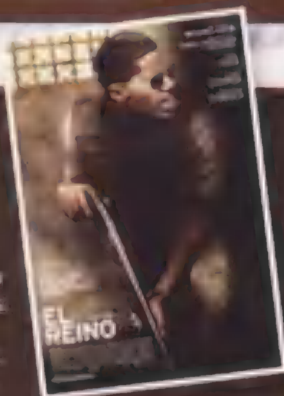
Cineasta de culto desde sus inicios, Terry Gilliam confirmó a partir de *Brazil* (1985) una orientación hacia la fantasía demoledora, la imaginería gótica, la irrealidad del cómic, las conspiraciones absurdas y la obsesiva búsqueda romántica. Luego de aquella excesiva visión psicotrópica titulada *Miedo y asco en Las Vegas* (1998), Gilliam pudo regresar a sus universos más siniestros, en una sórdida exploración de la infancia en *Tideland* (Canadá-Gran Bretaña, 2005), realizada entre el fracaso que significó *The man who killed Don Quixote* y *Los hermanos Grimm*, mutilada por sus productores. Se trata de una producción modesta, en la que Gilliam hace referencia obligada a los relatos infantiles más tradicionales y perversos, incluso, se asemeja a una suerte de espeluznante versión *freak* de *Alicia en el país de las maravillas*. "Los mejores cuentos de hadas son increíblemente escalofriantes... preparaban a los niños para la realidad de forma metafórica. Monstruos, ogros, brujas... Esta película es la de una niña que ha crecido leyendo esos cuentos y que sobrevive a una negra realidad" —dice Gilliam—. La historia está contada desde el punto de vista onírico de Jeliza-Rose, niña de nueve años que huye del mundo que le rodea creando uno nuevo. La realidad resulta funesta, como la grotesca muerte por sobredosis de la madre adicta (Jennifer Tilly), o la huida de su hogar en Los Ángeles, hacia una granja tejana en compañía de su padre (Jeff Bridges), ex guitarrista de Rockabilly, quien se queda a su vez en otro viaje de ácido. Es entonces que la protagonista decide sobreponerse, llevando al límite su imaginación, en la que caben cabezas parlantes de muñecas *Barbie*, tiburones que se sumergen en mares de trigo, una bruja de carne y hueso, y un despertar sexual tan inquietante como políticamente incorrecto, en una obra cruda, bizarra, emocional y aterradora.



El reino

UNIVERSAL PICTURES
DIRECTOR: PETER BERG
Elenco: Jennifer Garner y Jamie Foxx
ESTRENO OCTUBRE 5

Ronald es un agente especial que tiene a su cargo un equipo de gente entrenada para capturar rebeldes. Y es que es precisamene él quien debe llevarlos a Ruyad para capturar a la cabeza de un acto terrorista. Durante siete días, ellos harán todo por atrapar a los guerrilleros, a pesar de que su vida está en riesgo.





premier

¿Quieres asistir a la premier? Manda a trivias_h@notmusa.com.mx la filmografía completa de Jennifer Garner y si tu correo es de los primeros en llegar ya ganaste un pase doble. ¡Mucha suerte!



Los seis signos de la luz

DIRECTOR: DAVID L. CUNNINGHAM
Elenco: Christopher Eccleston y Ian McShane

Will Staunton es el último integrante de un grupo de guerreros que han dedicado su vida a luchar contra las fuerzas de la oscuridad. Cuando Will se [illegible], acepta con valentía su destino y viaja en el tiempo. Es así como empieza a descubrir una serie de pistas que lo llevarán a enfrentar una inigualable fuerza de poder. Ahora el futuro del mundo está en sus manos.



El pasado

DIRECTOR: HÉCTOR BABENCO
Elenco: Gael García y [illegible]

La historia transcurre desde el punto de vista de Rímini, específicamente en el momento en el que decide divorciarse de Sofía. [illegible] que a él le cuesta olvidar los momentos que vivió al lado de su mujer. Tan es así, que cae en la locura y comienza a atentar contra las mujeres que se meten en la vida de él.



WILCO EL NECESARIO ALTO EN EL CAMINO - Por Enrique Blanc

El estilo musical al que llaman *country* alternativo no es otra cosa que el acercamiento de la música *country* blanca, de aliento bucólico e instrumentación acústica. Sus orígenes datan de cuando el forajido Gram Parsons llegó a The Byrds, uno de los grupos eléctricos más representativos de la década de los sesenta, prueba de ello es el seminal *Sweetheart of the rodeo* (1968), referente innegable de muchos compositores que posteriormente probaron suerte con esa fusión de estilos. Aunque hay también quien refiere a The Band, el quinteto canadiense que inició su carrera junto a Hank Williams y Bob Dylan, como uno de los pioneros de la misma.

En la actualidad, son muchos los grupos y solistas que dan continuidad a esta corriente musical. Destaca Wilco, el proyecto de Chicago que encabeza Jeff Tweedy y cuyo álbum más reciente, *Sky blue sky* (Nonesuch, 2007), retoma a un sonido clásico, dejando de lado la experimentación que les dio sus mejores frutos, y logrando una obra arquetípica del género. El rasgo más característico del séptimo disco de Wilco —eso sin contar el par de colaboraciones realizadas junto al británico Billy Bragg— es el refinado trabajo de las guitarras que domina su sonido, elocuente en canciones como *Impossible Germany* y *Either way*. Pero la aparición de *Sky blue sky* sugiere también la oportunidad de recuperar los dos discos que hicieron de Wilco una banda inmiscable: *A ghost is born*, de 2004 y *Yankee hotel foxtrot*, de 2002, que rompen con todo lo establecido en el género, gracias a sus secuencias electrónicas. Es por tal que en *Sky blue sky* Wilco decide reconciliarse con sus raíces y apaciguar las aguas en lo que a su música respecta, entregando un disco que es un deleite más que un desafío para quien lo escucha.

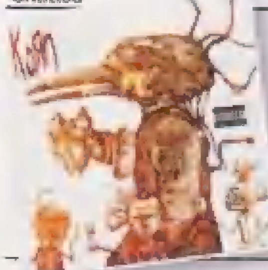
DISCOS 

Foo Fighters
Echoes, silence, patience & grace



Los Foo Fighters están de regreso con su sexto disco de estudio, cuya carta de presentación es el tema *The pretender*. Tras conseguir dos premios *Grammys* a mejor álbum de rock por *There in nothing left to lose* y *One by one*, la banda estadounidense parece estar segura de presentar al mundo su mejor placa discográfica. **Precio aproximado: $177.**

Korn
Untitled



Es el primer disco que la banda originaria de la localidad de Bakersfield, California, graba sin la participación de David Silveria, el legendario baterista, quien sencillamente decidió tomarse un receso. *Untitled* es el "no título" que la banda decidió poner a esta producción de la que seguramente adoptarás una que otra rola, como *Evolution*. Busca también la edición especial con DVD, ¡vale la pena! **Precio aproximado: $148.**

The Chemical Brothers
We are the night

El nuevo material discográfico de The Chemical Brothers fue grabado en un *bunker* a prueba de bombas en el sur de Londres. Pocas bandas consiguen el número uno en ventas y popularidad, y más con un sexto álbum, luego de 12 años de trayectoria. Su estilo electrónico transmite un cambio de emociones, que igual puedes escuchar en un antro que en tu casa. **Precio aproximado: $148.**



Natalie Imbruglia
Glorious: The singles 1997-2007

Tras 10 años de carrera y tres producciones discográficas que llevaron varios sencillos al *top* de las listas de popularidad, la cantante australiana lanza su primer recopilado con nueve de sus canciones más sonadas. Su talento y belleza la han transformado en un éxito mundial. **Precio aproximado: $231.**



Yeah Yeah Yeahs
Is Is



La banda neoyorquina liderada por la vocalista Karen O, nos trae su último trabajo discográfico integrado por cinco *tracks*, no pasan más de 20 minutos sin que el EP llegue a su fin. Los *Yeah Yeah Yeahs* han destacado en el género *indie rock* y *garage punk* por lo errático que pueden llegar a sonar. **Precio aproximado: $64.**



DVD

El hombre araña 3

¡Adquiere el DVD original a partir del 5 de octubre!

En la tercera entrega Peter Parker enfrenta algunos problemas con su amada Mary Jane, pero también pelea contra su mejor amigo Harry, disfrazado del hijo del Duende Verde, además de otros dos villanos se enfrentan al arácnido: El hombre de arena y Venom. Otras de las cosas sorprendentes es el traje negro que se apodera de Spider-man, y una lucha interna entre la justicia y el poder. La edición de colección incluye dos discos con muchísimo material adicional.





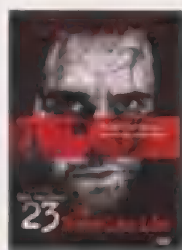
Extras disco 1:

- Comentarios del Director Sam Raimi.
- Errores divertidos de la filmación.
- Galería fotográfica: bocetos, pinturas, esculturas, efectos especiales, Director y elenco.
- El video de *Signal fire* de Snow Patrol.

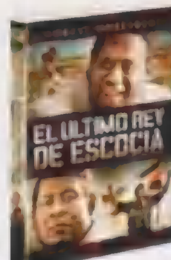
Extras disco 2:

- Granos de arena: construyendo al Hombre de arena.
- Rediseñando al Duende Verde.
- En el borde: Gwen Stacy y el piso en derrumbe.
- Los dobles y telaraña enredada.

Spider-man 3 recaudó 820 millones de dólares alrededor del mundo, lo que la convierte en una de las películas de mayor éxito en la historia del cine.



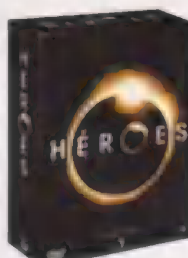
La revelación: Número 23
Extras: Escenas eliminadas, el enigma del número 23, la versión teatral del filme y la creación del mundo de Fingerling.



El último rey de Escocia
Extras: Comentarios del Director Kevin McDonald, escenas eliminadas, tomas de los Amin, Forest Whitaker y otros.



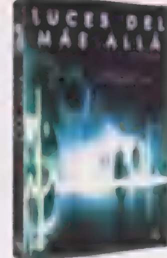
La fuente de la vida
Extras: La cinta del mismo Director que filmó *Réquiem por un sueño*, contiene galería de fotos y trailers de otras cintas.



Héroes
Extras: Por fin llega en DVD la primera temporada de esta serie, tendrás en tus manos los 25 episodios y como material adicional, entrevistas.



Kilómetro 31
Extras: Cuando Agata se queda en estado de coma, Catalina, su hermana gemela, es su única conexión al mundo de los vivos y los muertos.



Luces del más allá
Extras: Podrás ver escenas nunca antes vistas, una sesión fotográfica, *trailer* cinematográfico y comentarios del Director Patrick Lussier.

TRIVIA

Feliz cumpleaños
Si cumples años este mes escríbenos a **trivias_h@notmusa.com.mx** y responde correctamente.

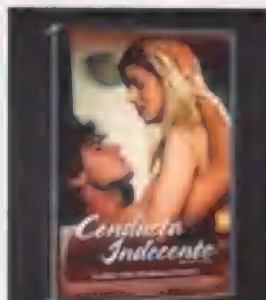
- ¿Cuánto dinero recaudó a nivel mundial **Transformers**?
- Dinos la fecha de tu cumpleaños. ¡Limitado a cinco DVD´s de cada título! Excepto **Héroes**.



Transformers
El próximo 16 de octubre sale a la venta el DVD de *Transformers*, que incluye una entrevista con el Director Michael Bay. Los robots que se transforman en autos, aviones, camiones y cualquier creación tecnológica que se les ocurra, lucen bien en la cinta.



Smallville
No te pierdas la llegada de Supergirl en la séptima temporada de *Smallville*, por Warner Channel, los martes a las 21 horas. Tenemos las tres primeras temporadas y serán para quien escriba a **trivias_h@notmusa.com.mx** la fecha en la que se estrenó la serie.



Conducta Indecente
Extras: Esta cinta refleja los obstáculos que una pareja enfrenta para encontrar el amor: traición, lujuria y pasión desmedida.



Acaricia mi cuerpo
Extras: Incluye una entrevista con el Director, así como una galería de fotos, un final alternativo y seis escenas extendidas.

Por Juan Luis Amador

LIBROS



Los Simpson presentan
Matt Groening

+ Juegos y pasatiempos para los días de SOL, es para los ratos de ocio, viene repleto de actividades, entre ellas, el juego de descubrimiento del barrio, el escondite y la búsqueda del tesoro. También te dice cómo pintarte la cara, la guía de Ned Flanders para construir una pajarera, móviles y cometas. **+ Juegos y pasatiempos para los días de LLUVIA**. En este libro dan por hecho que todos los fans son aficionados al entretenimiento, por eso te dicen qué hacer cuando no puedes salir de casa, montar tu propio show de TV, hacer tu propio canal, escribir tus guiones originales y series; así como los divertidos juegos de Krusty, el rompecabezas de Maggie, la baraja oficial de *Los Simpson* y más. **+ La cabaña del terror de Bart Simpson**. Este texto narra historias clásicas sobrenaturales. La primera es protagonizada por Bob Patiño, quien tras ser inyectado se convierte en un *moco-monstruo*, justo en la noche de *Halloween*. Más adelante te toparás con *El día letal de Homero*, *La exorcista*, *Springfield en el infierno*, *Kangboro*, *El diabólico Sr. Burn*, *La telaraña de maldiciones de Springfield* y otras. **+ La guía de Springfield**. ¿Piensas visitar Springfield?, a través de este título vas a conocer detalladamente cada rincón de la ciudad, desde su cultura, hasta su gastronomía; sus creencias, los sitios de interés, el alojamiento, la vida nocturna, la guía de compras y más. Gracias a los escritos, las fotos y las columnas de opinión, sabrás cómo es exactamente el corazón de este lugar.

TRIVIA

Regalo amarillo

Ediciones B te regala diez libros de La cabaña del terror y diez más de Juegos y pasatiempos. ¿Quieres uno? Dinos en **trivias_h@notmusa.com.mx** *la fecha de cumpleaños de Matt Groening.*



La materia oscura
Philip Pullman

La trilogía comienza con **Luces del norte**, texto que nos lleva a Oxford, un sitio en el que los niños están desapareciendo, razón por la que Lyra parte al Polo Norte con el propósito de averiguar quién está detrás de esos secuestros. La saga continúa con **La daga**; en este volumen Will quiere saber el paradero de su padre, para ello cruza a otra dimensión y ahí se encuentra con una extraña y salvaje niña, Lyra. La leyenda concluye con **El catalejo lacado**. Tras desentrañar incógnitas, como la misteriosa relación entre los niños y el polvo, el origen de los daimonions y los agujeros que unen dimensiones. Ahora, los dos protagonistas Lyra y Will quieren saber la razón por la que ellos han tenido que descubrir ese mundo y lo lograrán con la ayuda de Lorek Byrnison y las brujas. **Precio aproximado: $169 C/U**

VIDEOJUEGOS

Naruto Ultimate Ninja Heroes
PSP





El fenómeno Naruto sigue pegando fuerte y esta vez el nuevo título apuesta todo por continuar en el gusto del público. La novedad del Naruto Ultimate Ninja Heroes son las peleas en equipo, es decir, los combates de tres contra tres. Cuenta con ocho escenarios interactivos y 20 personajes a elegir. Otra cosa por la que no puedes perdértelo es que puedes jugar en línea vía WiFi. **Precio aproximado: $583.**

FIFA 08 Soccer
Xbox 360





En la portada aparecen los tres jugadores más importantes del futbol, el portero de la selección mexicana Guillermo Ochoa; el futbolista brasileño Ronaldinho y el ídolo del balompié francés, Thierry Henry. Es el único juego que incluye 620 equipos licenciados, 30 ligas mundiales y más de 15 mil jugadores; éste fue desarrollado por la empresa EA y estará disponible a partir del 15 de octubre. **Precio aproximado: $764.**

Mario Strikers Charged Football
Wii





Mario protagoniza su segundo juego de futbol en estadios pequeños, pocos jugadores en el campo y explosiones por todos lados, así como diversidad de cambios a los que fue sometido para adaptarlo a la consola *Wii*. Cada equipo es capitaneado por los protagonistas de la serie Mario, Peach y Donkey Kong, y el capitán es el único privilegiado para disparar con el botón B. **Precio aproximado: $738.**

COMICS



The Art of Marvel Vol. 2

Marvel Comics

+ Guión Varios **+ Dibujo** Varios **+ 128 páginas + ¿De qué se trata?** En este segundo libro se juntan varias historias de los superhéroes más importantes del mundo Marvel, como *Spider-man*, los *X-men*, *Wolverine*, *Daredevil*, *Elektra*, *Hulk*, *Los Avengers*, *El Capitán América*, *Punisher*, *Los 4 fantásticos*, *Thor*, *El hombre de hielo* y no pueden faltar los villanos de cada serie, como *Venom*, *El duende verde*, *El hombre de arena*, *Lagarto*, entre muchos otros. Los capítulos comienzan con la descripción de la manera en que fueron concebidas las portadas. Ya en el interior, destacan más de 100 ilustraciones a color creadas por artistas como Alex Ross, Joe Quesada, John Romita Jr., Kaare Andrews and Greg Horn. Cada relato es una nueva y diferente aventura, ¡vívela!



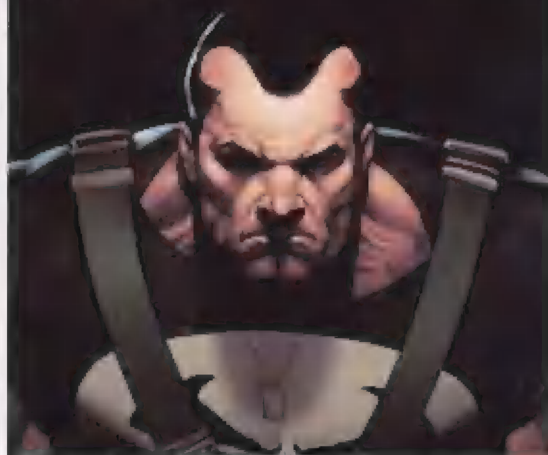




Spider-man Reign 3

Marvel Comics

+ Guión Kaare Andrews **+ Dibujo** Kaare Andrews **+ ¿De qué se trata?** Octavius lleva mucho tiempo muerto, pero antes del desceso tuvo que cumplir una misión que se volverá realidad cuando *Spider-man* regrese. Poco después son sacados del cementerio los restos de la familia de Peter y de Mary Jane, dejando al descubierto que murió de cáncer del que fue víctima al ser expuesta a rayos radiactivos.

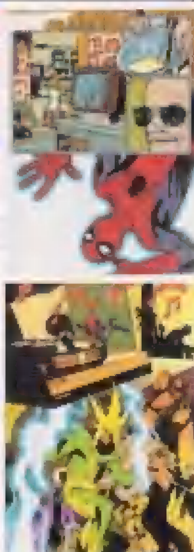


Stan Lee Meets Spider-man 1

Marvel Comics

+ Guión Stan Lee & Joss Whedon **+ Dibujo** Olivier Coipel & Michael Gaydos **+ ¿De qué se trata?** Con esta serie Stan Lee conmemora 65 años de vida, por lo que se involucra en la historia aconsejando a *Spider-man*. De hecho, no es la primera vez que Stan Lee aparece en un cómic, también lo hizo en el número 87 de *Amazing Spider-man*.





INFORMERCIAL ULTRA DESGASTADO

El 1° de septiembre, previo a que el "Preciso" Calderón arribara al Congreso de la Unión para entregar su Informe, la presidenta de la Mesa Directiva, **Ruth Zavaleta**, externó las razones por las que no lo recibiría y que la bancada del Sol Azteca se retiraría del salón de plenos, argumentando que la elección presidencial del 2006 se realizó con irregularidades que le negaban legitimidad.

El Informe era transmitido por televisión abierta; sin embargo, la intervención de Zavaleta fue sacada del aire. Cepropie argumentó un "error técnico" que a la postre le costó la cabeza a su Director, **René Antonio Palaviccini**. Por su parte, Felipillo capitalizó la ausencia perredista para instar a los legisladores a debatir el Informe en cuanto así lo dispusieran, dejando la pelotita del lado opositor.

Igualmente, se anotó punto, set y partido cuando los perredistas tuvieron que regresar al recinto a aprobar el acta de la sesión, con lo que le dieron reconocimiento oficial como Presidente. La entrega *fast-track* del Informe parecía que sepultaba este ritual obsoleto, pero el día 2, Calderón ordenó una cadena nacional en radio y televisión (ya en desuso) para dar un Informe totalmente Palacio... Nacional —lugar de la ceremonia— a la vieja usanza priista, cuya concurrencia colmó de aplausos y vítores a su "tlatoani". El Informe, plagado de cifras, se centró en la lucha contra el crimen organizado (narcotráfico) y en las reservas energéticas que sólo durarán nueve años; no obstante, no se dijo nada de los abusos de militares en materia de DH (Adán Esparza, acribillado el 1° de junio, y **Ernestina Ascensión**, indígena violada y asesinada); también se omitieron datos sobre política educativa, adolescencia, niñez, empleo y tala ilegal, que provocó el asesinato de **Aldo Zamora** en Ocotlán; sobre cultura habló menos de un minuto.

La ceremonia del 2 de septiembre fue una demostración de fuerza del Presidente; sin embargo, el que prevaleciera este formato anacrónico se debió por completo a las huestes perredistas, pues Calderón, previo al Informe, había propuesto un diálogo parlamentario de preguntas y respuestas con los legisladores. Es un hecho que el Informe tiene que dejar de ser oportunidad de chantajes y negociaciones en lo oscurito, y que su formato necesita privilegiar la verdadera rendición de cuentas con la exposición de problemas que aquejan al país y con acciones concretas para poder solucionarlos.

NOCTÁMBULOS Por Luis Vázquez

Restaurante Bocca

¡Para declararle tu amor!

¿Dónde?
Calle Oso No. 11, en la colonia Del Valle, frente al cine Manacar.
+ **Teléfono:** (55) 5524-0229.
+ **Horario:** Lunes a miércoles de 13:30 a 22 hrs. Jueves a sábado, de 13:30 a 2 hrs. con servicio de comida hasta la media noche. Domingo de 13 a 18 hrs.

¿Por qué?
Por su increíble concepto innovador y manjares que deleitan hasta los paladares más exigentes, pues desde el corazón de Buenos Aires, Argentina, hasta el centro de la colonia Del Valle, en la ciudad de México, llega la mejor parrilla argentina, bar y terraza.





En este sitio podrás olvidarte del estrés y relajarte con una velada romántica, una comida al lado de tus amigos o cerrar un negocio acompañado de una deliciosa comida y una copa de buen vino.

En **H** te recomendamos la parrillada argentina y la ensalada BOCCA. Tampoco hagas a un lado las empanadas y el bife de chorizo, acompañado el vino de la casa, Las Moras Malbec.



¿De a cómo?
+ **Cerveza:** Desde $22
+ **Copa:** Desde $45
+ **Botella:** Desde $400
+ **Valet Parking:** $30

Como verás está bastante accesible a tus posibilidades.

Red Mask Lounge & Gallery

Una manera diferente de pasar la noche

El lugar
Si te gusta el arte contemporáneo, este bar es una nueva alternativa idónea.

¿Qué ofrece?
Es un *lounge* donde puedes tomar con tu pareja café *gourmet* o disfrutar de una copa de vino; el menú incluye pasteles, baguettes, sándwiches, ensaladas y sushi. Aquí también ofrecen un espacio de expresión artística para exponer sus obras. Las muestras son renovadas periódicamente para poder ofrecerte a lo largo del año distintos estilos y corrientes artísticas.

Dirección y costos
Valladolid No.100, Col. Roma, C.P. 06700.
Cerveza y copa de vino: $18 y $35 respectivamente.
Aperitivos: Con 200 pesos ya pueden, ella y tú, beber y comer algo decente.

Horario
Lunes a jueves de 9 a 22 hrs. Viernes de 9 a 24 hrs. Sábados de 18 a 24 hrs. Domingos de 12 a 18 hrs.



SIENNA MILLER

Misteriosa

La actriz que da vida a Victoria en la película *Stardust. El misterio de la estrella*, se fue de vacaciones con el actor británico Rhys Ifans a la paradisíaca isla española de Ibiza, una playa visitada por infinidad de figuras del espectáculo internacional en donde nada está prohibido, y prueba de ello es la actitud de Sienna, quien sin inhibiciones se asoleó en *topless*. ¡Mamacita!





FOTO QUEEN

